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

«Юная футболистка»
(физкультурно–спортивная направленность)

возраст обучающихся: 10 - 15 лет
срок освоения программы: 3 года

Разработчик:
Федченко Галина Юрьевна
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

Футбол – интересная и динамичная игра. Занятия футболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Занятия в секции футбола призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Выход женского футбола на международную арену даёт основание привлекать к занятиям футболом не только мальчиков, но и в равной степени девочек. Еще недавно считалось, что футбол является сугубо мужским видом спорта. Однако в последнее время женский футбол приобрел огромную популярность. Этому способствует активная пропаганда женского футбола. Часто женским футболом начинают заниматься девушки, по каким-либо причинам не реализовавшие себя в других видах спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юная футболистка» (далее ДОП) носит физкультурно-спортивную направленность, позволяет уровень освоения общекультурный.

Адресат программы

Настоящая программа адресована учащимся общеобразовательных учреждений 10-15 лет желающим научиться владеть мячом на футбольном поле.

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 ДОП заключается в том, что она предназначена для обучения игры в футбол девочек. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков, но и развития физических способностей, а также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

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: Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в футбол, популяризация женского футбола.

Задачи.

Обучающие:

- обучить базовым знаниям в области физической культуры;
- обучить знаниям в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;
- научить технике основных приёмов игры, умение применять их в игре;
- обучить тактической технике игры и комбинаций;

- дать навыки командной игры;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать физическую выносливость, гибкость, координацию движений, скоростные способности;
- способствовать формированию образного, визуального мышления;
- содействовать формированию психоэмоциональной и эмоционально-волевой сферы личности;
- развитие спортивных двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств, присущих человеку;
- развитие мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- воспитать в детях трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в достижении цели, выдержку и дисциплинированность;
- сформировать уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе;
- прививать жизненно-важные гигиенические навыки;
- воспитание высоких нравственных и волевых качеств;
- воспитание мужества и умения преодолевать трудности.

Планируемые результаты.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений (особенно в дни летних каникул);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.
- развивать коммуникативные навыки: общаться со сверстниками и взаимодействовать на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Основными формами подведения итогов по каждому году обучения является выступление на районных и городских соревнованиях, сдача нормативов.

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Юная футболистка» 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:

Основной особенностью образовательного процесса является то, что она строится по концентру, с последовательным усложнением решаемых задач (или имеет спиралевидное изложение материала)

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 группу: осуществляется по желанию, единственное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний.**

Группы формируются разновозрастные. Допускается дополнительный прием обучающихся на второй год и третий год обучения при наличии свободных мест, на основе собеседования и определения возможности включения в программу. Количество детей в группе:

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 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-ый год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год
2-ой год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год
3-ий год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа 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.

Обучение по программе предполагает виды занятий:

- учебнотренировочное занятие;
- занятие – игра;

- открытое занятие;
- учебная игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

• 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.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения;
- основной, в которой выполняются упражнения, связанные с игрой;
- заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- школьный стадион (весенне-летний период);
- спортзалы школы (осенне-зимний период);
- раздевалки;
- душевые кабины;
- мячи футбольные (12-15 шт); ·
- футбольные мини – ворота- 2 пары;
- форма для занятий по футболу; ·
- мячи для других игровых видов спорта : ·
- баскетбольные мячи- 10 шт.;
- волейбольные мячи -10шт.; ·
- мячи для метания - 10 шт.;
- мячи набивные (1 кг-5 шт., 2 кг-5 шт., 3 кг-5 шт.); ·
- гимнастическая стенка «шведская»; ·
- маты гимнастические - 15 шт.; ·
- скакалки - 15 шт.; ·
- гимнастические палки - 15 шт.;
- гимнастическая скамейка – 6 шт.;·
- секундомер - 1 шт.;
- рулетка - 1 шт.; ·
- канат - 1 шт.;
- свисток - 1 шт;
- насос электрический со штуцером – 1шт.;
- стойки для обводки – 25 шт.;

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

II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «Юная футболистка»

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Беседа, обобщение знаний, опрос.
2	Правила игры	4	1	3	Беседа, обсуждение, обобщение знаний, опрос.
3	Общая физическая подготовка	40	7	33	Тестирование, сдача нормативов, обобщение знаний, умений.
4	Техническая подготовка	76	20	56	Тренировочная игра, обобщение знаний, умений, опрос.
5	Учебно-тренировочные игры	20	5	15	обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание.
6	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	обобщение знаний, умений.
ИТОГО		144	34	110	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП «Юная футболистка»

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, обобщение знаний, опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	10	30	Тестирование, сдача нормативов, обобщение знаний, умений.
3	Техническая подготовка	40	10	30	Тренировочная игра, обобщение знаний, умений, опрос.
4	Тактическая подготовка	40	10	30	Тренировочная игра, обобщение знаний, умений, опрос.

5	Учебно-тренировочные игры	20	5	15	обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание.
6	Итоговое занятие	2	1	1	обобщение знаний, умений.
ИТОГО		144	37	107	

2.3 Учебный план 3-го года обучения ДОП «Юная футболистка»

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, обобщение знаний, опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	10	30	Тестирование, сдача нормативов, обобщение знаний, умений.
3	Техническая подготовка	40	10	30	Тренировочная игра, обобщение знаний, умений, опрос.
4	Тактическая подготовка	40	10	30	Тренировочная игра, обобщение знаний, умений, опрос.
5	Учебно-тренировочные игры	20	5	15	обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание.
6	Итоговое занятие	2	1	1	обобщение знаний, умений.
ИТОГО		144	37	107	

IV. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения особенностью является курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

В возрасте 10 лет приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения;
- основной, в которой выполняются упражнения, связанные с игрой;
- заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание (по желанию).
-

Задачи 1го года обучения

Обучающие:

- углубить знаниям в области физической культуры;
- расширить знания в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;
- обучить технику основных приёмов игры, умение применять их в игре

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формировать навыки самообслуживания;
- развивать физическую выносливость, гибкость, координацию движений, скоростные способности;
- развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость;
- развитие спортивных двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств, присущих человеку;
- развитие мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- формировать потребность к самогигиене;
- воспитывать организованность и чувство коллективизма в команде;
- воспитать в детях трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в достижении цели, выдержку и дисциплинированность;
- сформировать уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе;
- прививать жизненно-важные гигиенические навыки;

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: Разминка. Комплекс физических упражнений. Эстафета. Подвижные игры.

ТЕМА 2. Правила игры.

Теория: Основные правила игры в мини-футбол. Капитан и его роль в команде. Термины и их определения. Жесты судей. Правила соревнований, их организация и проведение.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений. 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.

ТЕМА 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение физической подготовки для игры в футбол. Комплекс общефизических упражнений. Бег и его виды. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и координации движения. Правила подвижных упражнений. Техника безопасности при проведении подвижных упражнений.

Практика: Разминка. Выполнение комплекса общефизических упражнений.

Бег: крестный, приставной, спиной, с различным изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, челночный.

Выполнение упражнений для развития быстроты: челночный бег, бег с изменением способа передвижения (быстрый переход с обычного бега на бег спиной впереди т.п.). Подвижные игры(«День и ночь», «Вызов номеров»,«Рывок за мячом»).

Выполнение упражнений для развития ловкости и координации: кувырки вперед, назад, прыжки через скакалку, скамейку, прыжки с поворотом на 360гр. вправо, влево и рывок, упражнения с мячами.

Выполнение упражнений для развития выносливости: спортивные игры (ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам). Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Выполнение упражнений для развития гибкости: ходьба выпадами вперёд с пружинистыми покачиваниями. Вращательные движения в коленных суставах , в тазобедренном суставе. Наклоны вперед, назад.

Контрольное тестирование: челночный бег, бег 30м., 60м., прыжки с места, многоскоки.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие - передача и остановка мяча, удары, финты, жонглирование, ведение мяча. Работа в защите и нападении. Вратарь и иго роль на площадке.

Практика: Разминка. Выполнение коротких, средних, длинных передач, разными частями стопы, руками. Выполнение передач по движущему и неподвижному мячу.

Остановка мяча разными частями стопы: подошвой, внутренней стороной стопы, катящегося по полу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку.

Отработка ударов по мячу: неподвижному, движущемуся, после приема мяча.

Финты: выполнение обманных движений без мяча и с мячом. «Ложный замах на удар», «Показ корпусом», «Уход с мячом», «Выпад в сторону».

Жонглирование мячом: с ударом об пол, бедром, (правой, левой ногой), головой.

Ведение мяча: внутренней, внешней стороной стопы, с изменением направления, с разной скоростью, обводка стоек.

Отработка действий в защите и нападении: расположение и их действия., передвижение, работа в парах, в тройках.

Отработка действий вратаря: расположение, разминка, ловля мяча двумя руками, перемещение и игра за пределами штрафной.

ТЕМА 5. Учебно-тренировочные игры.
Теория: Разбор игры. Ошибки. Повторение теории. Просмотр видео материалов.
Практика: Разминка. Проведение тренировочных игр.

ТЕМА 7 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 на плавстредствах, пожарная безопасность дома и на даче). Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (каникул).
Практика: Разминка. Проведение учащимися мастер-классов. Игра. Эстафета.

Планируемые результаты:
Личностные.

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся продолжат формирование:

- представление об истории женского футбола;
- знания о правилах поведения в спортивном зале, стадионе, на игре, в раздевалках;
- личностные качества: самостоятельность, общительность, уверенность в себе, инициативность, трудолюбие;
- смогут проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- также будет сформирована мотивация к здоровому образу жизни.

Предметные.

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся овладеют: правилами игры в футбол;

- умением выполнять передачи и удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и носком;
- следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- навыком располагаться на площадке защите, нападению и вратарю;
- навыком останавливать мяч под подошву и внутренней стороной стопы;
- смогут применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
- научатся жонглировать одной ногой с отскоками мяча об пол и без отскоков;
- смогут обводить стойки разными частями стопы;
- техническими действиями: способы остановки мяча, удары из различных положений.

Метапредметные.

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся разовьют способности:

- разовьют координацию движений, мышечную и зрительную память;
- научатся подбирать правильную форму одежды для занятий спортом;
- самостоятельно выполнять разминку и комплекс общефизических упражнений.

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

Особенностью второго года обучения является то, что этот год будет направлен на совершенствование мастерства. В программе появляется раздел программы «Тактическая подготовка», совершенствуется физическая подготовка.

В возрасте 10-12 лет в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Задачи 2го года обучения

Обучающие:

- углубить знаниям в области физической культуры;
- расширить знания в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;
- продолжать совершенствовать технику основных приёмов игры, умение применять их в игре;
- обучить тактической технике игры и комбинаций;
- продолжать совершенствовать навыки командной игры;

Развивающие:

- продолжать формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- продолжить формировать навыки самообслуживания;
- продолжать развивать физическую выносливость, гибкость, координацию движений, скоростные способности;
- продолжить развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость;
- продолжать способствовать формированию образного, визуального мышления;
- продолжать содействовать формированию психоэмоциональной и эмоционально-волевой сферы личности;
- продолжать развитие спортивных двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств, присущих человеку;
- продолжать развитие мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- продолжить формировать потребность к самогигиене;
- продолжать воспитывать организованность и чувство коллективизма в команде;
- воспитать в детях трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в достижении цели, выдержку и дисциплинированность;
- сформировать уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе;
- прививать жизненно-важные гигиенические навыки;
- воспитание высоких нравственных и волевых качеств;
- воспитание мужества и умения преодолевать трудности.

Содержание образовательной программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Беседа о лете. 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. Гигиена спортсмена. Форма одежды. Закаливание.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений. Эстафета. Подвижные игры.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение физической подготовки для игры в футбол. Комплекс общефизических упражнений. Бег и его виды. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и координации движения. Правила подвижных упражнений. Техника безопасности при проведении подвижных упражнений.

Практика: Разминка. Выполнение комплекса общефизических упражнений.

Бег: крестный, приставной, спиной, с различным изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, челночный.

Выполнение упражнений для развития быстроты: челночный бег, бег с изменением способа передвижения (быстрый переход с обычного бега на бег спиной впереди т.п.). Подвижные игры («День и ночь», «Вызов номеров»,«Рывок за мячом»).

Выполнение упражнений для развития ловкости и координации: кувырки вперед, назад, прыжки через скакалку, скамейку, прыжки с поворотом на 360гр. вправо, влево и рывок, упражнения с мячами.

Выполнение упражнений для развития выносливости: спортивные игры (ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам). Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Выполнение упражнений для развития гибкости: ходьба выпадами вперёд с пружинистыми покачиваниями. Вращательные движения в коленных суставах, в тазобедренном суставе. Наклоны вперед, назад.

Контрольное тестирование: челночный бег, бег 30м., 60м., прыжки с места, многоскоки.

ТЕМА 3. Техническая подготовка.

Теория: Понятие - передача и остановка мяча, удары, финты, жонглирование, ведение мяча. Работа в защите и нападении. Вратарь и иго роль на площадке.

Практика: Разминка. Выполнение коротких, средних, длинных передач, разными частями стопы, руками. Выполнение передач по движущему и неподвижному мячу.

Остановка мяча разными частями стопы: подошвой, внутренней стороной стопы, катящегося по полу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку.

Отработка ударов по мячу: неподвижному, движущемуся, после приема мяча.

Финты: выполнение обманных движений без мяча и с мячом. «Ложный замах на удар», «Показ корпусом», «Уход с мячом», «Выпад в сторону».

Жонглирование мячом: с ударом об пол, бедром, (правой, левой ногой), головой.

Ведение мяча: внутренней, внешней стороной стопы, с изменением направления, с разной скоростью, обводка стоек.

Отработка действий в защите и нападении: расположение и их действия., передвижение, работа в парах, в тройках.

Отработка действий вратаря: расположение, разминка, ловля мяча двумя руками, перемещение и игра за пределами штрафной.

ТЕМА 4. Тактическая подготовка

Теория: Тактические комбинации. Стандартные положения. Игра вратарей.

Практик: Выполнение тактических комбинаций (2 – 2 выбор позиций защиты и нападения, смена положения).

Розыгрыш стандартных положений (аут, угловой, штрафной, свободный- с различных мест).

Игра вратарей: ловля мяча двумя руками, одной рукой. Выпад правой и левой ноги в стороны).

ТЕМА 5. Учебно-тренировочные игры.

Теория: Разбор игры. Ошибки. Повторение теории. Просмотр видео материалов.

Практика: Разминка. Проведение тренировочных игр.

ТЕМА 6. 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: Разминка. Проведение учащимися мастер-классов. Игра. Эстафета. Проведение учащимися мастер-классов.

Планируемые результаты:
Личностные.
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся продолжат формирование:

- углубят представление об истории женского футбола не только Российского, но и зарубежного футбола;
- закрепят знания о правилах поведения в спортивном зале, стадионе, на игре, в раздевалках;
- личностные качества: самостоятельность, общительность, уверенность в себе, инициативность, трудолюбие;
- смогут проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- также будет сформирована мотивация к здоровому образу жизни.

Предметные.
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся овладеют:

- правилами игры в футбол;
- будут знать спортивные термины и их определения;
- основами атакующих и защитных действий;
- умением выполнять передачи и удары по мячу внутренней стороной стопы, подъемом и носком;
- следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
- навыком располагаться на площадке защите, нападению и вратарю;
- навыком останавливать мяч под подошву и внутренней стороной стопы;
- смогут применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
- научатся жонглировать одной ногой с отскоками мяча об пол и без отскоков;
- смогут обводить стойки разными частями стопы;
- техническими действиями: способы остановки мяча, удары из различных положений.

Метапредметные.
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся разовьют способности:

- оценивать свои игровые действия;
- разовьют координацию движений, мышечную и зрительную память;
- научатся подбирать правильную форму одежды для занятий спортом;
- самостоятельно выполнять разминку и комплекс общефизических упражнений.

4.3 Рабочая программа 3-го года обучения:

На третьем году обучения основной упор делается на совершенствования мастерства. В возрасте 13-15 лет в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Задачи 3го года обучения

Обучающие:

- углубить знаниям в области физической культуры;
- расширить знания в области гигиены, физиологии физкультурной
- деятельности;
- совершенствовать технику основных приёмов игры, умение применять их
- в игре;
- обучить тактической технике игры и комбинаций;
- совершенствовать навыки командной игры;

Развивающие:

- продолжать формирование жизненно важных двигательных умений и
- навыков;
- продолжить формировать навыки самообслуживания;
- продолжать развивать физическую выносливость, гибкость, координацию
- движений, скоростные способности;
- продолжить развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и
- гибкость;
- продолжать способствовать формированию образного, визуального
- мышления;
- продолжать содействовать формированию психоэмоциональной и
- эмоционально-волевой сферы личности;
- продолжать развитие спортивных двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств, присущих человеку;
- продолжать развитие мотивации и потребностей в бережном отношении к
- своему здоровью;

Воспитательные:

- воспитать потребность в систематических занятиях физическими
- упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- продолжить формировать потребность к самогигиене;
- продолжать воспитывать организованность и чувство коллективизма в
- команде;
- воспитать в детях трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в
- достижении цели, выдержку и дисциплинированность;
- сформировать уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе;
- прививать жизненно-важные гигиенические навыки;
- воспитание высоких нравственных и волевых качеств;
- воспитание мужества и умения преодолевать трудности.

Содержание образовательной 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: Разминка. Комплекс физических упражнений. Эстафета.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение физической подготовки для игры в футбол. Комплекс общефизических упражнений. Бег и его виды. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и координации движения. Правила подвижных упражнений. Техника безопасности при проведении подвижных упражнений.

Практика: Разминка.Выполнение комплекса общефизических упражнений.

Бег: крестный, приставной, спиной, с различным изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, челночный.

Выполнение упражнений для развития быстроты: челночный бег, бегсизменением способа передвижения (быстрый переход с обычного бега на бег спиной впереди т.п.). Подвижные игры(«День и ночь», «Вызов номеров»,«Рывок за мячом»).

Выполнение упражнений для развитияловкости и координации: кувырки вперед, назад, прыжки через скакалку, скамейку, прыжки с поворотом на 360гр. вправо, влево и рывок, упражнения с мячами.

Выполнение упражнений для развития выносливости: спортивные игры (ручной мяч, баскетболпо упрощенным правилам). Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

Выполнение упражнений для развития гибкости: ходьба выпадами вперёд с пружинистыми покачиваниями. Вращательные движения в коленных суставах , в тазобедренном суставе. Наклоны вперед, назад.

Контрольное тестирование : челночный бег, бег 30м., 60м., прыжки с места, многоскоки .

ТЕМА 3. Техническая подготовка.

Теория: Понятие - передача и остановка мяча, удары, финты, жонглирование, ведение мяча. Работа в защите и нападении. Вратарь и иго роль на площадке.

Практика: Разминка. Выполнение коротких, средних, длинных передач, разными частями стопы, руками. Выполнение передач по движущему и неподвижному мячу.

Остановка мяча разными частями стопы: подошвой, внутренней стороной стопы, катящегося по полу с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку.

Отработка ударов по мячу: неподвижному, движущемуся, после приема мяча.

Финты: выполнение обманных движений без мяча и с мячом. «Ложный замах на удар», «Показ корпусом», «Уход с мячом», «Выпад в сторону».

Жонглирование мячом: с ударом об пол, бедром, (правой, левой ногой), головой.

Ведение мяча: внутренней, внешней стороной стопы, с изменением направления, с разной скоростью, обводка стоек.

Отработка действий в защите и нападении: расположение и их действия., передвижение, работа в парах, в тройках.

Отработка действий вратаря: расположение, разминка, ловля мяча двумя руками, перемещение и игра за пределами штрафной.

ТЕМА 4. Тактическая подготовка

Теория. Тактические комбинации. Стандартные положения. Игра вратарей.
Практика. Выполнение тактических комбинаций (2 – 2 выбор позиций защиты и нападения, смена положения).
Розыгрыш стандартных положений (аут, угловой, штрафной, свободный- с различных мест).
Игра вратарей: ловля мяча двумя руками, одной рукой. Выпад правой и левой ноги в стороны).

ТЕМА 5. Учебно-тренировочные игры.
Теория: Жестикуляция главного и бокового судей. Отличительные особенности судейства и жестикуляции других видов спорта. Техника безопасности. Разбор игры. Ошибки. Повторение теории. Просмотр видео материалов.
Практика: Разминка. Проведение тренировочных игр.

ТЕМА 6. Итоговое занятие.
Теория: Подведение итогов, перспективы дальнейшего обучения. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации. Перспективы дальнейшего обучения.
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. Эстафета.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- сформируется представление о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеют умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- сформируется навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- появится навык обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- смогут взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений (особенно в дни летних каникул);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.
- развивать коммуникативные навыки: общаться со сверстниками и взаимодействовать на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;