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

«Юный футболист»
(физкультурно–спортивная направленность)

возраст обучающихся: 7 - 14 лет
срок освоения программы: 3 года

Разработчик:
Удальцов Павел Алексеевич
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 «Юный футболист» (далее - ДОП) носит физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» предполагает любой уровень игровой подготовленности, к занятиям в группах допускаются юноши в возрасте 7-14. 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.

Уровень освоения ДОП - обшекультурный

Объем и срок освоение программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Всего 432 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.

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 воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты: Индивидуальная физическая подготовка, занимающая значительное место в учебном процессе, направлена на развитие физических способностей

ребенка и оздоровление организма. Результатом должно стать достижение занимающимися базовых приемов владения мячом на достаточно высокой скорости, улучшение координации и подвижности футболиста в игре. Регулярные занятия и участие в спортивных соревнованиях формируют устойчивую потребность физических нагрузок, развивают важнейшие черты характера: терпение, целеустремленность, дисциплину

Метапредметные результаты: Обретение учащимися специфических футбольных знаний и умений в области физического развития личности несомненно способствуют успехам ребенка в освоении школьной программы на уроках физкультуры. Как правило, юные футболисты охотно выступают в любых командных видах школьных соревнований. Кроме того, возникающая привычка планировать свой досуг со временем накладывается на ритмичность в подготовке домашних уроков, а привычка к игровой дисциплине несомненно влияет и на общую дисциплинированность ребенка

Предметные результаты: Овладение учащимися базовой техникой и игровыми приемами позволяет учащимся в дальнейшем успешно освоить необходимые тактические варианты ведения игры. Многократные повторения игровых ситуаций во время тренировочных занятий закрепляет у футболиста первичные навыки командных действий. Игроки учатся правильно отвечать на действия соперника, адекватно реагировать на подсказки педагога.

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе Юный футболист осуществляется - 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.

Обучающая часть программы включает в себя теоретическую и практическую формы работы. Изучение теоретического материала осуществляется в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале и конце занятий. Однако дополнительные разъяснения заданий и упражнений предусматриваются и по ходу тренировочных занятий.

При изучении теоретического материала предполагается использование наглядных пособий, видеозаписей, интерактивной техники.

Практические занятия проводятся в школьном спортивном зале с улучшенным покрытием, атак же на открытом воздухе.

После овладения первичными навыками и приемами футбольной техники, следующий этап – развитие приобретенных умений. Следует иметь в виду, что большинство детей приходит не учиться футболу, а играть в футбол. Такова психологическая мотивация детей особенно младшего возраста. Ее необходимо учитывать, подбирая средства тренировки для

различных тренировочных циклов. Однако одной только игрой невозможно обучить детей футболу. Статистика показывает, что время игры число повторений технических приемов оказывается недостаточным. Нужны специальные упражнения с большим количеством повторений отдельных приемов, сочетанием методов отработки, объединением в группы навыков, крайне желательно пробуждение интереса и творческого потенциала самих учащихся.

Особенностью воспитательной составляющей учебного процесса является формирование у детей уважительного отношения к тренеру и администрации школы. Нужно убедительно показать им, как много делается в школе, чтобы дети могли тренироваться в самых хороших условиях. Нужно научить детей преодолевать трудности и испытывать в результате этого моральное удовлетворение, на развитие в юных спортсменах психологии победителя. Задача педагога на данном этапе – сохранить и приумножить интерес детей к футболу, Занятия проходят два раза в неделю в форме спортивных тренировок. Программой предусмотрены три основных этапа футбольной подготовки учащихся: общая, специальная физическая подготовка, техника игрока.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делается акцент на воспитание определённых физических качеств: быстроты, координации, ловкости. Для обогащения занятий эмоциональной составляющей, применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, широко используются элементы соревнований.

В программе учтено, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и контроля мяча, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу, у детей совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и морально - волевая подготовка.

Формирование устойчивых навыков в технике владения мячом - одна из главных задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствование.

Обучая детей технике владения мячом, требуется создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Необходимо постоянно следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

В течение учебного года учащийся, занимающийся в объединении, должен достигнуть приемлемого уровня общей физической подготовки, приобрести навыки и умения, позволяющие играть в мини-футбол командного уровня.

Занимающиеся должны научиться уверенно обращаться с мячом, а также улучшить маневренность и подвижность.

Во избежание травм учащиеся должны:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и самомассаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводится на улице в апреле-мае и сентябре-октябре месяцах.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;

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. Допускается дополнительный прием обучающихся в течение учебного года, на второй и третий года обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

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 мини-футболом.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные. Группа формируется из детей двух-трех возрастов для возможности в перспективе организовать две игровые спортивные команды.

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 - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.
2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.
3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических 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.

Программой могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога. Внеаудиторные - занятия, проводимые вне стен образовательной организации (выезды, походы, экскурсии, квесты, и т.п.) как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия (самостоятельная работа над проектами, подготовкой к конкурсам и другим образовательным мероприятиям), но по разработанному педагогом заданию. Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана.

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.

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.

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 повышения эффективности обучения технике футбола предусмотрено широкое использование учебно-тренировочного оборудования. Оно включает стандартные и малые футбольные ворота, специальное информационное табло, мячи различного размера и назначения, передвижные конусы и барьеры, гимнастические снаряды и простые тренажеры и стандартный гимнастический инвентарь.

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;

• туалетные комнаты;

• комнаты для умывания.

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 *«Юный футболист».*

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	22	8	14	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	22	6	16	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	Открытый урок, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами.
7.	Учебно-тренировочные игры	8	2	6	Дружеская встреча с другими коллективами.
8.	Общая физическая подготовка	16	6	10	Наблюдение, контроль физических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, контроль физических и технических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие.
	ИТОГО	144	42	102	

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

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	22	8	14	Визуальный контроль, наблюдение
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	24	8	16	Наблюдение, контроль технических данных (точность, остановка) контрольное занятие
4.	Техника ведения мяча	22	8	14	Наблюдение, контроль технических данных (ведение, контроль мяча) контрольное занятием
5.	Техника защитных действий	26	8	18	Наблюдение, контроль технических действий. (стойка игрока) контрольное занятие
6.	Тактика и техника игры	24	8	16	Открытый урок, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами.
7.	Учебно-тренировочные игры	8	3	5	Дружеская встреча с другими коллективами.
8.	Общая физическая подготовка	14	5	9	Наблюдение, контроль физических данных (гибкость,

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
					растяжка) контрольное занятие
9.	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, контроль физических и технических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие.
	ИТОГО	144	50	94	

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

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	22	8	14	Визуальный контроль, наблюдение
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	24	8	16	Наблюдение, контроль технических данных (точность, остановка) контрольное занятие
4.	Техника ведения мяча	22	8	14	Наблюдение, контроль технических данных (ведение, контроль мяча) контрольное занятием
5.	Техника защитных действий	26	8	18	Наблюдение, контроль технических действий. (стойка игрока) контрольное занятие
6.	Тактика и техника игры	24	8	16	Открытый урок, эстафета, дружеская встреча с другими коллективами.
7.	Учебно-тренировочные игры	8	3	5	Дружеская встреча с другими коллективами.
8.	Общая физическая подготовка	14	5	9	Наблюдение, контроль физических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие
9.	Заключительное занятие	2	1	1	Наблюдение, контроль физических и технических данных (гибкость, растяжка) контрольное занятие.
	ИТОГО	144	50	94	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является отведение большего количества времени технической 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. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом его специфических особенностей. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока).

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

История возникновения и развития футбола. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Практика Игры на 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 плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика. Проведение учащимися мастер-классов. Игра.

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-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.

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
- “прострельная”
- «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. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты). Виды соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Жесты судей.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила оказания первой медицинской помощи.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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. Заключительное 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. 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).