

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Футбол»

Возраст учащихся от 7 до 13 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Кодуков Владимир Николаевич

Пояснительная записка

Направленность – программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Актуальность – среди большого разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают спортивные игры. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести; моральных и волевых качеств: целеустремленности, решительности, выдержки, самообладания, дисциплинированности. Также игры позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Футбол относится к спортивным видам игр. Это единоборство из двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество, в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Соревнования по футболу носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Сложная техника игровых приемов и тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков. Познавая возможности футбола, как спортивной игры, учащиеся понимают, что от них требуется не только определенные физические способности, но и максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиваться успеха.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воздействии комплекса физических упражнений на организм ребенка, развивая в нем такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия футболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе.

Адресат программы – учащиеся 1-8 классов

Объем и срок реализации программы – программа ориентирована на детей 7-13 лет без специальной подготовки, но при наличии медицинских справок, допускающих по состоянию здоровья к занятиям данного вида спорта. Программа рассчитана на 2 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год на группу обучения.

Цель данной программы – формирование у учащихся интереса к занятиям спортом, развитие знаний, навыков и умений для осуществления самостоятельной творческой деятельности в дальнейшем, укрепить здоровье учащихся, сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Задачи обучения. Занятия с учащимися по футболу направлены на решение следующих задач:

Образовательные:

- Привитие учащимся интереса к занятиям футболом.
- Сообщение специальных знаний и обучение основным техническим элементам игры в футбол.
- Подготовка юных футболистов, знающих теорию и практику игры, для возможного в дальнейшем формирования команд детского творчества и школьных команд района.

Развивающие:

Физические способности:

- Совершенствование физического развития.
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся.
- Повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма.
- Формирование потребностей и привычек заниматься спортом.

Творческие способности:

- Развитие инициативы и творчества учащихся.
- Умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Трудовые навыки:

- Способность действовать по определенному плану.
- Привитие трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Воспитательные:

- Пробудить бережное отношение к физической культуре.
- Умение работать в группе, команде.
- Создание единого спортивного коллектива, направленного на достижение результатов.
- Организация содержательного отдыха.
- Популяризация футбола.

Условия реализации программы – участниками программы являются учащиеся 1-8 классов, посещающие общеобразовательную школу. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Программа предусматривает 144 часов занятий в течение года – по 4 часов в неделю и 144 часов в течение следующего года – по 4 часа в неделю. Учащиеся принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости, на первом году обучения – не менее 15 человек, на втором году – не менее 12 человек. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек в группе

2 год обучения – 12-15 человек в группе

Режим занятий. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа – 1 и 2 года обучения (144 часов в год).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Основными формами занятий в секции являются:

- Групповые практические занятия;
- Индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Лекции и беседы;
- Инструкторско-методические занятия;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Приемы и методы проведения занятий:

Приемы:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- игровой

Методы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интегральный соревновательный).

Формы проведения занятий:

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре
- *соревнования* – по усвоению основных тактических приемов группой учащихся, происходит переход в соревновательную форму проведения занятия

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная – при изложении теоретических правил и теории
- групповая – в играх и соревнованиях, при выполнении упражнений.

Методическое обеспечение

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

Педагогические разработки:

- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Памятки по контролю за здоровьем.

Информационные материалы:

- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.
- Таблицы по нормативам.
- Макет игры с расстановкой.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование:

- Школьный физкультурный зал с разметкой поля 38-42м. и шириной 25-15м.
- Школьное поле – стадион длиной 90м и шириной 45м.
- Мячи: футбольные, баскетбольные и ручного мяча.
- Футбольные ворота с сеткой.
- Наклонный передвижной щит.
- Наклонный раздвижной батут.
- Металлическая передвижная корзина.
- Стойки для подвески мячей.
- Стойки для обводки высотой.
- Стойки для съёмных колец переменной высоты.
- Малые ворота.
- Маты.
- Набивные мячи.
- Фишки.
- Гимнастические скакалки.
- Гимнастические стенки.

Планируемые результаты:

К концу обучения:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ и СДЮСШОР.

Личностными результатами освоения программы учащимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Формы подведения итогов реализации программы и педагогическая диагностика.

1. Мониторинг (постоянное наблюдение за определенным процессом в образовании): состояния здоровья; двигательной дееспособности; физического развития; воспитательного процесса. С этой целью применяются: проба с нахождением индекса Рюффе (оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы); тест Купера (оценка общей выносливости); постоянное измерение ЧСС в период проведения тренировок.

2. Экспресс-тестирование (спринт, отжимание и поднятие корпуса в положении лежа).

3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы):

- общая и специальная физическая подготовка: челночный бег, прыжки в длину и высоту с места и разбега);
- техническая подготовка: челночное ведение 2 по 10 м, штрафные и удары в движении на время и результат; удары с точек.
- Соревнования (турниры по футболу).

Учебно-тематический план 1 года

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теор.	практ.	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Общие вопросы теории игры. Правила игры.	2	1	1	Педагогическая беседа
3	ОФП	16	-	16	Педагогическая беседа, практические упражнения
4	Специальная физическая подготовка	22	4	18	Практические упражнения
5	Техническая подготовка	36	2	34	Практические упражнения
6	Тактическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
7	Интегральная подготовка, в т. ч. контрольные игры.	30	2	28	Практические упражнения, игра
8	Тестирование	2	-	2	Зачет

9	Психологическая подготовка	2	1	1	Педагогическое наблюдение, игра
10	Итоговое занятие	2	1	1	Игра, зачет
	ИТОГО:	144	17	127	

Учебно-тематический план 2 года

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теор.	практ.	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Комплекс упражнений для развития общей физической подготовки	10	2	8	Педагогическая беседа, практические упражнения
3	Специальные упражнения для развития качеств необходимых в футбольной практике	30	10	20	Педагогическая беседа, практические упражнения
4	Техника удара по мячу	18	2	16	Практические упражнения, зачет
5	Техника передачи мяча, захвата и защиты.	20	2	18	Практические упражнения, зачет
6	Правила футбола и их применение. Особенности правил.	30	10	20	Практические упражнения
7	Психологическая подготовка	24	2	22	Практические упражнения, игра
8	Соревнования	4	2	4	Зачет
9	Итоговое занятие. Соревнования	4	-	4	Игра, зачет
	ИТОГО:	144	32	112	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	29.05.25	36	144	2 занятия по 2 часа
2 год	01.09.25	28.05.26	36	144	2 занятия по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 19:13:29 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ

«Футбол»

Возраст учащихся от 7 до 13 лет
1 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Кодуков Владимир Николаевич

Санкт-Петербург
2024г.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

Задачи

Образовательные:

- Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
- Передача одарённых детей в ДЮСШ и ДЮСШ.

Развивающие:

- Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
- Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

Воспитательные:

- Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
- Совершенствование тактики командных действий.
- Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Правила: поведения в зале, внутреннего распорядка, техники безопасности, охраны труда. Санитарно-гигиенические требования, врачебный контроль, самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм человека. Достижения российских футболистов за последнее время (итоги выступлений на чемпионатах мира, Европы). Турнирная таблица первенства России в высшей и первой лигах.

2. Общие вопросы теории игры. Правила игры.

Теория: Введение в основы правил футбол. Теоретические основы правил футбола.

Практика: Практическое применение правил.

3. ОФП

Теория: Теория общеразвивающих упражнений, техника выполнения, предупреждение травм.

Практика. Общеразвивающие упражнения: разминочные упражнения; комплекс упражнений на основную группу мышц. Бег на дистанции 800 м. Развивающие и общеукрепляющие игры: «Эстафета», «вызов номеров», «Ястреб и лебедь».

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы упражнений на развитие силы, выносливости и скорости. Предупреждение травмоопасности.

Практика. Упражнения для развития: быстроты перемещения, быстроты реакции, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, для воспитания реакции на зрительное восприятия, для развития выносливости, силы, ловкости, гибкости.

5. Техническая подготовка.

Теория. Защита, блоки. Техника ведения мяча. Техника игры вратаря.

Практика. Повторение техники игры в нападении: бег, удары по мячу, ведение, вбрасывания. Бег (различные способы) Техника игры в защите: Бег, остановки, повороты, прыжки. Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание. Техника игры вратаря: ловля низких мячей, полуввысоких мячей. Отбивание одной и обеими руками в прыжке или броске.

6. Тактическая подготовка.

Теория. Вратарь – позиция и задачи. Тактика поведения вратаря. Тактика защиты и нападения.

Практика. Индивидуальные тактические действия: выбор места, ведение мяча, удары по воротам, отбор, выбивание, отбивание. Групповые тактические действия: передача мяча короткие и средние, продольные и поперечные. Тактика игры вратаря: выбор места в воротах, игра на «линии ворот».

7. Интегральная подготовка в т. ч. контрольные игры.

Теория: Повторение изученного материала, техника упражнений на развитие специальных физических качеств.

Практика. Чередование различных упражнений на развитие специальных физических качеств. Перемещение различными способами. Чередование изученных технических приёмов и способов их выполнения в различных сочетаниях и комбинациях. Подготовительные игры с разными заданиями. Учебные игры с выполнением определенных заданий по технике и тактике игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Терминология и правила игры в футбол. Правила судейства. Жесты судьи.

Практика. Требования к полям для игры: размеры, разметка, площадь ворот, штрафная площадь, угловой сектор, ворота. Требования к мячу; к обмундированию игроков. Продолжительность игры и численный состав игроков. Судьи на линии. Начало игры. Мяч в игре и мяч не в игре. Результат игры. «Вне игры». Упрощенные правила игры.

9. Тестирование.

Практика. Контрольные нормативы по физической подготовке. Контрольные нормативы по технической подготовке. Контрольные нормативы по тактической подготовке.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за первый год обучения.

Практика. Товарищеский матч.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся будут:

- Иметь хорошую спортивную форму.
- Знать о достижениях российских футболистов за последнее время (итоги выступлений на чемпионатах мира, Европы), турнирные таблицы первенства России в высшей и первой лигах.
- Знать правила, технику, тактику и судейство игры, судейство.
- Знать и хорошо выполнять комплексы упражнений общефизической подготовки и специальных упражнений, определенных программой 2-го года обучения.
- Владеть знаниями технической и тактической подготовки и уметь применять их в игре.
- Уметь делать разбор проведенных игр.
- Уметь ставить цель и добиваться ее.
- Быть общительными, коммуникабельными. Помогать товарищам по секции. Уметь переживать не только за свои победы и неудачи, но и за результаты всей команды.

Личностными результатами освоения учащимися курса являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств

Формы подведения итогов реализации программы и педагогическая диагностика.

1. Мониторинг (постоянное наблюдение за определенным процессом в образовании): состояния здоровья; двигательной дееспособности; физического развития; воспитательного процесса.

2. Экспресс-тестирование (спринт, отжимание и поднятие корпуса в положении лежа).

3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы):

- общая и специальная физическая подготовка: челночный бег, прыжки в длину и высоту с места и разбега);
- техническая подготовка: челночное ведение 2 по 10 м, штрафные и удары в движении на время и результат; удары с точек.

4. Соревнования (турниры по футболу).

Календарно-тематическое планирование на 1 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Количество часов по плану	Количество часов по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	4		
2.	Вводное занятие. Знакомство учащихся друг с другом.	4		
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	4		
4.	Специальные упражнения, свободная практика.	4		
5.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	4		
6.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	4		
7.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	4		

8.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	4		
9.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	4		
10.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль яча».	4		
11.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	4		
12.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	4		
13.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4		
14.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4		
15.	Подвижные игры.	4		
16.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	4		
17.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	4		
18.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4		
19.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4		
20.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	4		
21.	Товарищеская игра.	4		
22.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4		
23.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	4		
24.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	4		
25.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	4		
26.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	4		
27.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	4		
28.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4		
29.	Ведение мяча с активным	4		

	сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.			
30.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	4		
31.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	4		
32.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4		
33.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	4		
34.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	4		
35.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	4		
36.	Итоговое занятие	4		
Итого: 144ч.				

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 19:14:29 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ**

«Футбол»

Возраст учащихся от 8 до 14 лет
2 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Кодуков Владимир Николаевич

Санкт-Петербург
2024 г.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения – на втором году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 12-15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

Задачи.

Образовательные:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры;

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Планируемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся будут:

- Знать о достижениях российских футболистов за последнее время (итоги выступлений на чемпионатах мира, Европы), турнирные таблицы первенства России в высшей и первой лигах.
- Знать правила, технику, тактику и судейство игры.
- Знать и хорошо выполнять комплексы упражнений общефизической подготовки и специальных упражнений, определенных программой 2-го года обучения.
- Владеть знаниями технической и тактической подготовки и уметь применять их в игре.
- Уметь делать разбор проведенных игр.

Планируемые результаты второго года обучения

Личностными результатами освоения программы учащимися являются следующие умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать правила игры;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность

- уметь оказать первую помощь;
- соблюдать правила игры;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
- гигиенические требования в футболе;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния ;
- осуществлять самоконтроль;

Предметными результатами освоения учащимися программы второго года обучения являются следующие умения:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- знание терминологии игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;
- историю мирового футбола;

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

2. Комплекс упражнений для развития общей физической подготовки.

2.1. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Совершенствование акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Беседа: «Закаливание, его значение для работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям».

Практика: Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры. Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты: Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – про-прыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

2.4. Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2.5. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

2.6. Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика Упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением впередвниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его

(5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3. Специальные упражнения для развития качеств необходимых в футбольной практике

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

Практика: Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств.

Бег на 10 –

15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек .

Рывок с мячом .

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).

Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой. Упражнение:

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

4. Техника удара по мячу

4.1. Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле

ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему: Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

4.3. Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).

Теория: Совершенствование техники игровых приемов в футболе. *Практика:* Введение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;

- с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами. Жонглирование мячом:
- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова». Прием (остановка) мяча:
- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
- подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча:
- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

4.4. Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

4.5. Овладение приемами «вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника.

Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

4.6. Техника вратаря.

Теория: Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину

ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

5. Техника передачи мяча, захвата и защиты

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Теоретические основы приемов, передач и перехвата мяча.

Практика: Совершенствование упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

5.2.Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. Е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки

применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».

Практика: Игрок ведёт мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор. Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х 3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»). Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

5.4. Тактика вратаря. Теория: Теоретические основы тактики вратаря.

Практика: Совершенствовать знания и умения. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. Правила футбола и их применение. Особенности правил.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.

Практика: Тестирование на знание правил игры.

7. Психологическая подготовка.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

7.3. Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.

Практика: Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

8. Соревнования.

8.1. Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.

Теория: Жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований. Судейство.

8.2.Участие в соревнованиях разного уровня.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

9. *Итоговое занятие.*

Практика: Мероприятие с награждением.

Формы подведения итогов реализации программы и педагогическая диагностика.

1. Мониторинг (постоянное наблюдение за определенным процессом в образовании): состояния здоровья; двигательной дееспособности; физического развития; воспитательного процесса.

2. Соревнования (турниры по футболу).

Календарно-тематическое планирование на 2 год обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Количество часов по плану	Количество часов по факту
1.	Физическая культура и спорт в России.	4		
2.	Развитие футбола в России.	4		
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	4		
4.	Правила игры в футбол.	4		
5.	Общеразвивающие упражнения.	4		
6.	Упражнения с набивным мячом.	4		
7.	Акробатические упражнения.	4		
8.	Упражнение в висах и упорах.	4		
9.	Легкоатлетические упражнения.	4		
10.	Подвижные игры и эстафеты.	4		
11.	Специальные упражнения для развития быстроты.	4		
12.	Специальные упражнения для развития ловкости.	4		
13.	Техника игры в футбол.	4		
14.	Прямой и резаный удар по мячу.	4		
15.	Точность удара.	4		
16.	Техника передвижения.	4		
17.	Удары по мячу ногой.	4		
18.	Удары по мячу головой.	4		
19.	Остановка мяча.	4		

20.	Ведение мяча.	4		
21.	Обманные движения.	4		
22.	Отбор мяча.	4		
23.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4		
24.	Техника игры вратаря.	4		
25.	Тактика игры в футбол.	4		
26.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	4		
27.	Тактика нападения.	4		
28.	Индивидуальные действия с мячом.	4		
29.	Групповые действия с мячом.	4		
30.	Тактика защиты.	4		
31.	Групповые действия защиты.	4		
32.	Тактика вратаря.	4		
33.	Тренировочная игра.	4		
34.	Тренировочная игра.	4		
35.	Соревнования	4		
36.	Итоговые соревнования. Итоговое занятие.	4		
	Итого:	144		

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (физические качества, выносливость, память, реакция и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки					
	Скорость	Реакция	Выносливость	ОФП	Гибкость	Управление конфликтными

						ситуациями
1 уровень						
2 уровень						
3 уровень						

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для игры
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами для улучшения своего результата в игре

Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет реакции для начального удара
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной реакцией, чтобы нанести удар, но ему не хватает ответной реакции
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией как при начальном ударе, так и при последующих

Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься игрой в футбол от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься игрой в футбол до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься игрой в футбол от 45 минут и больше.

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для игры в футбол
- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для игры в футбол
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для игры в футбол

Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости

- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в игре
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в игре
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в игре

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- игра
- устный опрос
- педагогическое наблюдение
- практические упражнения
- зачет

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос
- зачет

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- игра
- выявление победителя (призовые места) в общешкольных играх
- зачет

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Внутришкольные игры.	Игры с учетом времени между учащимися.	Сдача норм ОФП	Количество метких ударов по воротам	Сила и скорость удара	Участие в конкурсах	Самоконтроль и дисциплина
1							

2							
3							
4							
5							

Внутришкольные игры

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных игр
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Игры с учетом времени между учащимися

- 1 балл – учащийся не допущен до игр с учетом времени
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Сдача норм ОФП

- 1 балл – учащийся не смог сдать нормы ОФП для внутришкольных игр и игр на время.
- 2 балла – учащийся сдал нормы ОФП, на минимальном уровне
- 3 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка хорошо
- 5 баллов – учащийся сдал нормы ОФП, оценка отлично

Количество метких ударов по воротам

- 1 балл – учащийся может пробить или отразить подряд до 5 ударов
- 2 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 7-8 ударов
- 3 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 10 ударов
- 4 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 15 ударов

- 5 баллов – учащийся может пробить или отразить подряд до 20 ударов и более

Сила и скорость удара

- 1 балл – удар учащегося по мячу не обладает достаточной силой и скоростью
- 2 балла – удар учащегося по мячу не обладает достаточной силой и скоростью, однако, это не мешает ему играть
- 3 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками своего возраста
- 4 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками старшего возраста
- 5 баллов – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть со взрослыми

Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, правила игры и т.д.)
- 3 балла – учащийся принимает участие в соревнованиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех соревнованиях предполагаемых программой кружка

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранен от соревнований
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем
- 5 баллов – учащийся может судить игры

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование навыков игры у учащихся проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, подразумевающего, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел игры, учащийся должен овладеть тактическими приемами.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик ребенка происходит именно в спортивных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь поражение может восприниматься юным игроком по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С.Н. «Играй в мини-футбол», М., «Советский спорт», 1999.
2. Богданова Г.П. «Уроки физической культуры в школе», М., «Пр.», 2016.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», М., «Пр.», 2008.
4. Вольт В. и Штуденер Г. «Тренировка по футболу», М., «Фис», 2009.
5. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009. №1.
6. Неробеев Ю. Н. «Спортивные игры», М., «С.», 2001.
7. Соскин А.М. «Чемпионаты мира по футболу», М., «Ф и с», 2018.
8. «Спортивные и подвижные игры», Учебник для физ. Техникумов, М., «Ф и с», 2007.
9. Сто одно упражнение для юных футболистов. Издательство А.С.Т. Астрель. Москва 2003.
- 10.«Футбол»-правила игры, М., «Ф и с», 2011.
- 11.«Физическая культура»: учеб. Для профтехобразования, М., Высш. Шк., 2014.
- 12.Харви Д. и Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. Издательство Шико. Москва 2017.
- 13.Цзен Ю.В. «Игры и Упражнения», Л., «Л.», 2018.

Список литературы для детей:

1. Бриедик А.А. «Подвижные игры», М., «Пр.» 2007.
2. Саршинов В.И. «Личность и спорт», М., «Пр.», 2011.
3. Сто одно упражнение для юных футболистов. Издательство А.С.Т. Астрель. Москва 2013.
4. Яковлев В.Г. «Спортивные игры», Л., «Л.», 2007.