



Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7» г. Грозного
(МБОУ «Гимназия №7» г. Грозного)

Сольжа-Галин Мэриндешаран Департамент
Сольжа-Галин муниципальни бюджетний укьарадешаран
хьукмат «Гимнази №7»
(Сольжа-Галин МБЙХь «Гимназии №7»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «26» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 197/4 от «30» 08 2024г.
Директор МБОУ «Гимназия №7» г. Грозного
С.С. Саиева Л.Х. Саиева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 10-12 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Хусанов Г.М.

г. Грозный – 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- СанПиН 2.4.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы.
- Устав ГБОУ средней школы № 164 Санкт-Петербурга.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Педагогической целесообразностью программы является то, что специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие

психических процессов ребят (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность ребят, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом

2

развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы объединения «Футбол» по содержанию является физкультурно-спортивной.

По уровню освоения базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы

По форме организации групповой.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. 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 ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Новизна программы.

В процессе занятий по этой программе у учащихся этого возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 10-12 лет.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

Цель программы:

Формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Условия реализации образовательной программы

Данная образовательная программа рассчитана на самый широкий круг обучающихся. С ее помощью можно заниматься футболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Участвовать в обучении могут как мальчики, так и девочки. В составе команды мальчиков могут заниматься несколько одаренных девочек, при наличии 12-15 девочек, желающих заниматься футболом, занятия с ними проводятся по этой же образовательной программе.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 1 год - 144 часа в год, 2 год – 144 часа в год, всего 288 часов по программе, включая участие в соревнованиях и турнирах различного уровня. Одно занятие состоит из двух академических часов.

Этап обучения и возраст детей, 10-12 лет, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр.

Обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и футбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском футбольном первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Формы занятий Форма

организации деятельности обучающихся — групповая.

Формы проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра; • соревнование;
- тестирование. **Форма обучения:**
- Очная.
- Групповая.

Режим занятий

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. 2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Методика организации занятий Занятия

по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (беды, лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов); - открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия, соревнования; - соревнования, дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

Планируемые результаты *K*

к концу первого года обучения обучающийся будет:

знать:

- об особенностях зарождения, истории футбола; • основы личной гигиены;
- правила игры в футбол.

уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; • владеть основами техники футбола.

К концу второго года обучения обучающийся будет:

знать:

- об особенностях стиля игры знаменитых футболистов;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- способы оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- различные приемы владения мяча.

уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники футбола;
- знать основы судейства.

Способы проверки результатов освоения программы

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях, - рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, - стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

- *Входная.* Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по образовательной Программе.

Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

- *Промежуточная.* Она проводится в декабре и мае (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке.

Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности: *словесные:* беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов).

наглядные : показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ.

практические: соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; метод круговой тренировки.

психологические: наблюдение; беседа; анкетирование; эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы:

Повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии

определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

Протокол № _____

« __ » _____ 20 __ г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от _____

Директор ГБОУ школы № 164 от

_____ /Железнов Ю.И./

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 10-12 лет. Срок реализации 1 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
-------	------------	--------	----	----	-----	---------------------------------

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

Протокол № _____

« __ » _____ 20 __ г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № _____ от _____

Директор ГБОУ школы № 164 от

_____ /Железнов Ю.И./

Учебный план 1 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 10-12 лет. Срок реализации 2 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
Раздел 2	История развития футбола в России.	2	2	-	
Раздел 3	Правила игры в футбол.	2	2	-	
Раздел 4	Техника игры.	60	7	53	
Раздел 5	Тактика игры.	61	5	56	
Раздел 6	Тактические комбинации.	9	4	5	
Раздел 7	Экскурсии, посещение соревнований.	4	-	4	
Раздел 8	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	4	2	2	
Всего часов:		144			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № _____
« __ » _____ 20 __ г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № ____ от _____
Директор ГБОУ школы № 164 от
_____ /Железнов Ю.И./

Рабочая программа 1 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Футбол»

Возраст обучающихся 10-12 лет. Срок реализации 2 года

Задачи

Обучающие:

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

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- овладеют навыками технической подготовки футболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют элементарными навыками тактики ведения мяча;
- 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 сложившейся ситуации;
- приобретут способность к волевому усилию (саморегуляции).

Календарно-тематическое планирование

педагог: Харчевников Д.А.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор.занятия	Практич. занятия
1.	Вводное занятие. Техника Безопасности	2	1	1
2.	История развития футбола в России.	2		2
3.	Правила игры в футбол.	2	1	1
4.	Правила игры в футбол.	2		2
5.	Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	2	1	1
6.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	2	1	1
7.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	2		2
8.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
9.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	2		2
10.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
11	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	2		2

12	Техника игры в футбол. Практика. Техника игры вратаря	2		2
13	Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	2	1	1
14	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
15	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	2		2
16	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	2		2
17	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
18	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	2		2
19	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	2		2
20	Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	2		2
21	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	2	1	1
22	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
23	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	2		2
24	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2

25	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	2		2
26	Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	2		2
27	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
28	Тактика игры в футбол. Теория. Удары по воротам	2	1	1
29	Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	2	1	1
30	Тактика игры в футбол. Теория. Тактические комбинации	2	1	1

31	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
32	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
33	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
34	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические особенности в футболе и минифутболе	2		2
35	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	2		2
36	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
37	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2

38	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	2		2
39	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	2		2
40	Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	2	1	1
41	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
42	Тактика игры в футбол. Практика Отбор мяча посредством согласованных действий	2		2
43	Тактика игры в футбол. Теория. Тактические комбинации	2	1	1
44	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	2		2
45	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
46	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
47	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	2		2
48	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2

49	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
50	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2

51	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
52	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
53	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	2		2
54	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
55	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
56	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
57	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	2		2
58	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
59	Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	2		2
60	Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	2	1	1
61	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	2		2
62	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2		2
63	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
64	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2

65	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
66	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
67	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
68	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
69	Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	2		2
70	Экскурсии, посещение соревнований.	2		2
71	Экскурсии, посещение соревнований.	2		2
72	Итоговое занятие	2	2	2
Итого часов:				144

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревнованиях. Практика. ОФП. Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика.

Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.
- Бег на выносливость 200,400 метров.
- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.
- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.
- Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.
- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика.

- Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.
- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.
- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

- Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера.
- Серия кувырков 2х3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуплета, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория.

Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры,

перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика.

- Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды. - Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2x1,3x1,4x1,5x1 с задачей отобрать мяч. - Игра 3x3 без вратарей и 4x4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

-

6. Учебные и контрольные игры

Теория.

Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика.

- Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

- То же 7x7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.

- То же на большом поле по правилам футбола.

- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.

- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

7. Теоретическая подготовка.

Теория. Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол. - Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.

- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

- Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.

- Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды, и обуви.
- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.
- Просмотр видеоматериала и телетрансляций с последующим их обсуждением.

8. Контрольное занятие.

Практика.

Условия реализации программы Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- спортивный зал
- телевизор (проектор) – 1 шт.
- компьютер – 1 шт.
- видеозаписи футбольных матчей
- раздевалка
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- набивные мячи;
- ворота футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные;
- мячи малые и большие; - фишки;
- конусы.

Методическое обеспечение

В процессе обучения по образовательной программе в качестве методов контроля используются:

- ежедневные наблюдения на занятиях;
- контрольные занятия;
- соревнования;
- диагностика мотивов посещения;
- диагностические карты результативности обучения; - анкетирование.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится диагностика:

- *Входная.* Проводится в сентябре и определяет стартовый уровень
- *Промежуточная.* Она проводится в декабре на открытом занятии.

- *Итоговая.* Проводится в конце учебного года на открытом занятии или по результатам соревнований. По итогам диагностики обучающийся получает зачет/не зачет и переводится на следующий год обучения.

Результаты диагностики отражаются в диагностической карте по определению уровня усвоения программы по обучению игре с мячом. (Приложение 1).

Необходимое кадровое обеспечение программы

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Литература

Для детей и родителей:

Для педагога

1. Андерсон Крис , Сэлли Дэвид . Игра с числами. Virtuозные стратегии и тактики на футбольном поле, СерияСпорт изнутри, ЭКСМО М. 2016
2. Вихров К.Л. «Футбол в школе» Киев. Радянска школа, 2015.
3. Малькольм Кук « 101 упражнение для юных футболистов» Астрель АСТ, М., 2014.
4. Рогальский Н-Дегель Э.-Г. «Футбол для юношей» ФиС М., 2014
5. Цирик Б.Я. Дукашин Ю.С. «Футбол» ФиС, М. 2013 6.. Уилсон Джонатан Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках [2-е изд., испр.]
Серия Спорт. Лучший мировой опыт, ЭКСМО, М., 2018
7. Штуденер Х.Зольф В. «Тренировка футболистов» ФиС, М., 2012
8. «Юный футболист» Состав. Козловский В.И. ФиС , М., 2012
- 9.«Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2013

Для детей

1. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев. (мини-футбол, игра для всех.) «Советский спорт». 2.С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев. (Мини-футбол в школе) «Советский спорт

Приложение 1

Диагностическая карта по определению уровня усвоения Программы по обучению игре с мячом _____ год.

	Ф.И.О	Элементы игры в футбол				Итого	
		Ведение мяча "змейкой"		Удар поворотам			
		н.г	к.г.	н.г.	к.г.	н.г	к.г.
1							
2							
3							
4							
5							
	Итого: В,С,Н						

В – высокий(зачет), С – средний (зачет), Н – низкий(зачет), НЕ – очень низкий (не зачет).

Методика диагностики

Виды движений:		Средний уровень
Элементы игры в футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот –1х2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания

- Формы подведения итогов реализации
- программы: соревнования, спортивные
- игры совместно с родителями.