

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»

Срок освоения: 2 года
Возраст учащихся: 11-14 лет

Разработчики программы:

Куликов Егор Сергеевич,
педагог дополнительного образования,

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ФУТБОЛ» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Адресат программы- учащиеся основной школы 11-14 лет.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка.

Актуальность программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно. В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а, следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Объем и срок реализации программы- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения- 288.

Срок реализации программы - 2 года.

1-й год-144 часа

2-й год-144 часа

Уровень освоения программы- базовый.

Цель программы – Формирование основ здорового образа жизни и физической активности посредством игры в футбол.

Задачи

Обучающие:

- Приобщить детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующих гармоничному развитию детей;
- Обучить основам техники игры в футбол;
- Обучить тактическим действиям в игре.

Развивающие:

- Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость, скорость, выносливость.
- Формировать способы социального взаимодействия.

Воспитательные:

- Формировать лидерские качества;
- Воспитывать интерес к общественной жизни;
- Воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты

Предметные:

- понимание роли и значения мини-футбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение навыками игры в футбол;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по мини-футболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение игрового опыта и других видов социальной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической

подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

I-й – НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности учащихся, развитию их заинтересованности к занятиям по мини-футболу.

II-й – ОСНОВНОЙ УРОВЕНЬ. Это учебно-тренировочные группы (2 год обучения), в которых развивается стойкий интерес учащихся к занятиям мини-футболом, где учащиеся принимают участие в соревнованиях района, округа.

Часть занятий может проводиться в каникулярный период.

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- Теоретические (беседы, опросы, просмотр видеоматериалов);
- Практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, соревновательная деятельность.)

Формы занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований.

Формы организации деятельности:

- Групповая (игра в квадрат, перемещения в колоннах через пас, игра в мини-футбол на ограниченном пространстве площадки с различными размерами мячей)
- Индивидуальная (жонглирование, отработка ударов внешней и внутренней частью стопы, удары по точкам)
- Коллективная (игра в 2, 3 касания на ограниченном пространстве), участие в соревнованиях и турнирах различного уровня, различные общешкольные и районные мероприятия
- Работа по подгруппам (игра с ударами с определённых точек и определённой частью тела)

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: Группа формируется в 1-й и последующие годы реализации данной программы из учащихся 6-7 классов. Зачисление осуществляется после собеседования с родителями и прохождении медицинского освидетельствования.

Условия формирования групп: Разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы на 2 год обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

Количество детей в группе:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел

Кадровое обеспечение образовательной программы

- педагог дополнительного образования
- ресурс: классный руководитель, воспитатель ГПД, педагоги дополнительного образования, работники стадиона

Материально-техническое обеспечение

Компьютерное обеспечение, интерактивная доска, планшет, телевизор, видеомagniтофон, мультимедийный проектор, футбольный инвентарь.

Методическое обеспечение образовательной программы

Программы, учебные пособия, карты, атласы, планы, справочная и методическая литература.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения

| № | Раздел, тема | Всего часов | Количество часов | | Форма контроля |
|---|--|-------------|------------------|------------|------------------------------------|
| | | | Теор. | Практ. | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 | 1 | Беседа Опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу. | 4 | 4 | | Беседа Наблюдение |
| 3 | Общезначительная подготовка Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры | 30 | 4 | 26 | Состязания Диагностические игры |
| 4 | Специальная физическая подготовка Упражнения направленные на развитие силы Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 38 | 6 | 32 | Диагностика |
| 5 | Техническая подготовка Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой | 56 | 5 | 51 | Наблюдение, Диагностика |
| 6 | Тактическая подготовка Виды атаки Тактика нападения и защиты. | 12 | 2 | 10 | Диагностические игры |
| 7 | Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы | 2 | 1 | 1 | Тесты |
| | Итого: | 144 | 23 | 121 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

| № | Раздел, тема | Всего часов | Количество часов | | Форма контроля |
|----|--|-------------|------------------|------------|------------------------------------|
| | | | Теор. | Практ. | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | | Беседа Опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу. | 4 | 4 | | Беседа Наблюдение |
| 3. | Общездоровья подготовка Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры | 29 | 4 | 25 | Состязания Диагностические игры |
| 4. | Специальная физическая подготовка Упражнения направленные на развитие силы Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 38 | 5 | 33 | Диагностика |
| 5. | Техническая подготовка Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой | 56 | 6 | 50 | Наблюдение, Диагностика |
| 6 | Тактическая подготовка Виды атаки Тактика нападения и защиты. | 13 | 2 | 11 | Диагностические игры |
| 7 | Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы | 2 | | 2 | Тесты |
| | Итого: | 144 | 23 | 121 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1-го года обучения

Задачи 1 года обучения:

1. Приобщить детей к систематическим занятиям спортом.
2. Обучить основам техники игры в футбол и тактическим действиям в игре.
3. Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость, скорость, выносливость.
4. Воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Планируемые результаты 1 года обучения.

Метапредметные – умение работать в команде и самостоятельно, личная и взаимная ответственность, творческая и общественная активность, толерантность.

Личностные – развитие коммуникативных способностей учащихся, расширение общего кругозора, развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.

Предметные – владение начальными представлениями о футболе и его отличиях от других видов спорта, знание правил игры в футбол, владение приёмами игры в футбол.

Содержание программы 1 года обучения

Тема1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Инструктаж по охране труда на занятиях футболом (2 раза в год). Введение в программу.

Тема2. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. Правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.

Тема3. Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория. Значение утренней гигиенической гимнастики. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития учащихся.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, спортивные игры оказывающие общее воздействие на организм учащихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности учащихся.

Упражнения на снарядах и тренажерах.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Перестрелка» «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (38 часов)

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практика:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В группе учащихся 10-11 лет специальной физической подготовке уделено меньше времени, чтобы не вызвать переутомление у детей. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление. *Специальные упражнения для развития силы:* приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Тема 5. Техническая подготовка (56 часов).

Теория: Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Практика: Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по

воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Тема 6. Тактическая подготовка (13 часов).

Теория: Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

Практика: Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя, так и для команды различными тактическими приёмами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника, нападающего.

Тема 7. Итоговое занятие, контрольно-переводные нормативы (2 часа).

Теория. Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

Практика. Сдача приёмно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке: контрольные нормативы по физической подготовке (отжимания, «челночный» бег, «пресс», бег на 60м., бег на 500м., прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.).

Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Календарно-тематический план 1 года обучения.

| № | Тема занятий | Кол-во ч. | | Дата проведения |
|---|--|-----------|-------|-----------------|
| | | теор | практ | очно |
| 1 | Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Знакомство с группой. Введение в программу. Правила поведения. Техника безопасности. ОФП. | 1 | 1 | |
| 2 | ТП.ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. СФП. СП. Защитная стойка. Перемещение приставным шагом. Подвижная игра | | 2 | |
| 3 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. | | 2 | |
| 4 | ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | 1 | 1 | |
| 5 | ТП. ОФП. Равномерный бег. СФП. СП. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | | 2 | |
| 6 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 7 | ТП. ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 8 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 9 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 10 | ТП. ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар носком. Удар серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 11 | ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | | 2 | |
| 12 | ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 13 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча внешней частью подъёма. | | 2 | |
| 14 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | | 2 | |
| 15 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | | 2 | |
| 16 | ТП ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 17 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | | 2 | |
| 18 | ТП.ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | | 2 | |
| 19 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 1 | 1 | |
| 20 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | | 2 | |
| 21 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой. | | 2 | |
| 22 | ТП.ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 1 | 1 | |
| 23 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 24 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | 1 | 1 | |
| 25 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 1 | 1 | |
| 26 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | | 2 | |
| 27 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | | 2 | |
| 28 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | 1 | |
| 29 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. | | 2 | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | СП. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | | | |
| 30 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка» | | 2 | |
| 31 | ТП.ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 1 | 1 | |
| 32 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра. | | 2 | |
| 33 | ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 34 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 35 | ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 36 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Правила поведения. Техника безопасности. ОФП. | 1 | 1 | |
| 37 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра. | | 2 | |
| 38 | ТП. ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 1 | |
| 39 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 40 | ОФП. Переменный. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра. | | 2 | |
| 41 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом». Учебно-тренировочная игра. | 1 | 1 | |
| 42 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом». Учебно-тренировочная игра. | | 2 | |
| 43 | ТП. ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 44 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра. | 1 | 1 | |
| 45 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью | | 2 | |
| 46 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 47 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 48 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 49 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. | | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|-----|--|
| | СП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра | | | |
| 50 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 51 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 52 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 53 | ТП. Длительный переменный бег. ОФП. СФП. СП. Финт «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 54 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 55 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 56 | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 57 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 58 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 59 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 60 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 61 | ТП. ОФП. бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 62 | ОФП. Длительный равномерный бег. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 63 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 64 | ТП. ОФП. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 65 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 66 | ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 67 | ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 68 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 69 | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 70 | Техническая подготовка. Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы | | 2 | |
| 71 | ОРУ. СФП. СП. Учебно-тренировочная игра . | | 2 | |
| 72 | Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы | | 2 | |
| | Итого | | 144 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2-го года ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2 года обучения:

1. Приобщить детей к рациональным и систематическим занятиям игры в футбол.
2. Продолжать развивать и совершенствовать технико-тактическим действиям в игре.
3. Продолжать совершенствовать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость, скорость, выносливость.
4. Воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Планируемые результаты 2 года обучения.

Метапредметные – умение работать в команде и самостоятельно, личная и взаимная ответственность, творческая и общественная активность, толерантность.

Личностные – развитие коммуникативных способностей учащихся, расширение общего кругозора, развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.

Предметные – использовать технические и тактические приемы игры в футбол, демонстрировать в игре и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами игры, показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

Содержание программы 2 года обучения.

Тема1. Вводное занятие (2 час).

Теория. Инструктаж по охране труда на занятиях футболом (2 раза в год). Введение в программу

Тема2. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.

Тема3. Общая физическая подготовка (29 часов)

Теория. Значение утренней гигиенической гимнастики. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития учащихся.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, спортивные игры оказывающие общее воздействие на организм учащихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности учащихся.

Упражнения на снарядах и тренажерах.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Перестрелка» «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (38 часов)

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В группе учащихся 10-11 лет специальной физической подготовке уделено меньше времени, чтобы не вызвать переутомление у детей. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление.

Специальные упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Тема 5. Техническая подготовка (56 часов).

Теория: Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в футбол: разновидности передвижений, стойки (вратаря, защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, подошвой; правой и левой ногой и др.), передачи (нижняя, средняя и верхняя; различными частями стопы и тела), прием мяча (ногой, грудью, головой), разновидности ударов мячом по воротам, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п.), игра вратаря.

Практика: Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой

Техника игры без мяча – выполнение технических приёмов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, подошвой, правой и левой ногой, удары по мячу подъёмом, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, пяткой и др. Передачи – нижняя, средняя и верхняя, различными частями стопы и тела. Приём мяча – ногой, грудью, головой. Разновидности ударов мячом по воротам, финты – обманные действия с мячом и без мяча. Техника стандартов – вбрасывание, ввод мяча в игру, угловые, штрафные, пенальти и т.п. Игра вратаря – ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей, ловля полуввысоких мячей, высоколетающих мячей; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей, вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, снизу; выбивание мяча ногой с рук.

Тема 6. Тактическая подготовка (13 часов).

Теория: Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.

Практика: Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приёмами: «стенка», «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг. Тактика обороны: групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор, концентрированная оборона, рассредоточенная оборона, прессинг, персональная система обороны, зонная система обороны, комбинированная система обороны. Тактика игры защитника, полузащитника, нападающего.

Тема 7. Итоговое занятие, контрольно-переводные нормативы (2 часа).

Теория: Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

Практика: Сдача приёмно-переводных нормативов по физической и технико-тактической подготовке: контрольные нормативы по физической подготовке (отжимания, «челночный» бег, «пресс», бег на 60м., бег на 500м., прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.).

Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Календарно-тематический план 2 года обучения.

| № | Тема занятий | Кол-во ч. | | Дата проведения |
|----|---|-----------|-------|-----------------|
| | | теор | практ | очно |
| 1. | Комплектование группы. Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Знакомство с группой. Введение в программу. Правила поведения. Техника безопасности. ОФП. | 1 | 1 | |
| 2. | ТП. ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. СФП. СП. Защитная стойка. Перемещение приставным шагом. Подвижная игра. | | 2 | |
| 3. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом. | | 2 | |
| 4. | ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| 5. | ТП. ОФП. Равномерный бег. СФП. СП. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой. | | 2 | |
| 6. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперед. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой. | | 2 | |
| 7. | ТП. ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 8. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 9. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 10. | ТП. ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар носком. Удар серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 11. | ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма. | | 2 | |
| 12. | ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 13. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча внешней частью подъёма. | 1 | 1 | |
| 14. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | | 2 | |
| 15. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | | 2 | |
| 16. | ТП ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | | 2 | |
| 17. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 18. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. | | 2 | |
| 19. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | 1 | 1 | |
| 20. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой. | | 2 | |
| 21. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | | 2 | |
| 22. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | 1 | 1 | |
| 23. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 24. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 25. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину. | 1 | 1 | |
| 26. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. | | 2 | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | СП. Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | | | |
| 27. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | | 2 | |
| 28. | ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка» | | 2 | |
| 29. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | | 2 | |
| 30. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Перестрелка» | | 2 | |
| 31. | ТП. ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | 1 | 1 | |
| 32. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 33. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом ОФП. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 34. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. | 1 | 1 | |
| 35. | ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 36. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 37. | ТП. ОФП. Повторный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 38. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 39. | ОФП. Переменный. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 40. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 41. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 42. | ТП .ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 43. | ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 44. | ТП .ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом с убиением мяча внутренней частью подъёма». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 45. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом с убиением мяча внутренней | | 2 | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| | частью подъёма». Учебно-тренировочная игра | | | |
| 46. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 47. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 48. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 49. | ТП. ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 50. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 51. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 52. | III Длительный переменный бег. ОФП. СФП. СП. Финт «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 53. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 54. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 55. | III . ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Финт «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 56. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 57. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 58. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 59. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 60. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча накладыванием стопы. Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 61. | III .ОФП. бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра | 1 | 1 | |
| 62. | ОФП. Длительный равномерный бег. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 63. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 64. | III .ОФП. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Отбор мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 65. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Закрепление отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 66. | ОФП. Интервальный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование отбора мяча перехватом. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 67. | ОФП. Равномерно-переменный бег. Специальные беговые упражнения. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-----|--|
| 68. | ОФП.Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 69. | ОФП. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. СФП. СП. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание». Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 70. | Техническая подготовка. Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы | 1 | 1 | |
| 71. | ОРУ. СФП. СП. Учебно-тренировочная игра | | 2 | |
| 72. | Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы | 1 | 1 | |
| | ИТОГО | | 144 | |

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Используемые технологии и формы занятия

Игровая технология. Данная технология в программе является, основополагающей в обучении, т.к. для данного возраста детей, игра – это активная физическая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания, которая осуществляется в образных движениях. Игра, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных умений и навыков.

Здоровьесберегающая технология. Помимо, вполне определенного физического развития, это технология выполняет релаксационную функцию, помогает добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление, что даёт определённый терапевтический эффект.

Дидактический материал: Дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола, таблицы, схемы, плакаты, научная и специальная литература, раздаточный материал, диафильмы, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства, интернет-поддержка и др.

Этапы контроля

Входной контроль- (сентябрь-начало октября)

Проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива/поступивших на 1 и 2-й год обучения с целью выявления индивидуальных особенностей учащихся, уровня их физической подготовки, их отношение к выбранной деятельности. На его основании составляется таблица *первичного мониторинга* по предметным результатам.

Формы

- Наблюдение, беседы
- Анкетирование (*Приложение 1*)
- Сдача нормативов ОФП, СФП (*Приложение 2*)
- Уровень освоения программы- первичный мониторинг (*Приложение 3*)

Текущий контроль (октябрь-май) (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы

- Наблюдение, беседы
- Соревнования внутриклубные, внутришкольные, участие в товарищеских встречах, муниципальных соревнованиях и президентских играх.
- Зачеты в виде тестов (*Приложении 6*)

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения темы или в конце полугодия, года с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Ее результаты заносятся в таблицу *промежуточного мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам

- Сдача нормативов ОФП, СФП (*Приложение 2*)
- Уровень освоения программы. Промежуточная аттестация (*приложение 3*)

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Его результаты, заносятся в таблицу *итогового мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам.

Формы

- Переводные, итоговые занятия (*Приложение 4*)
- Открытых и итоговых занятий,
- Использование социокультурного пространства города для игр.
- Поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю.
- Итоговый мониторинг (*Приложение 3*)

Анализ результатов участия учащихся в мероприятиях различного уровня заносится в таблицу «**Спортивные достижения участника**» (*Приложение 2.1*)

Фиксация проведенных мероприятий:

- Фото, видео, и т.д. грамоты, дипломы, отзывы (методиста, педагогов, родителей и учащихся)

Формы подведения итогов реализации программы.

- спортивные праздники, показательные выступления;
- соревнования разного уровня;
- контрольные испытания;
- судейство соревнований.

Параметры мониторинга предметных результатов:

- А – владение навыками техники безопасности при работе в спортзале;
- Б – знать основные спортивные термины, применять их на практике;
- В – общая физическая подготовка;
- Г – техническая подготовка игры в футбол;
- Д – тактическая подготовка игры в футбол.

Параметры мониторинга личностных результатов:

- А – трудолюбие;
- Б – уважительное отношение к другим;
- В – умение управлять своими эмоциями;
- Г – осознание ценности здорового образа жизни;
- Д – оптимизм и стремление к самореализации.

Параметры мониторинга метапредметных результатов:

- А – умение слушать и запоминать информацию;
- Б – планирования действия и его реализация;
- В – способность к коллективному сотрудничеству;
- Г – способность к самооценке и к самоконтролю;
- Д – умение проводить коррекцию.

Оценивание каждого параметра происходит по трехбалльной шкале.

| Критерии баллов | Количество баллов параметр (сумма параметров) | Оценка параметров от суммы параметров |
|---------------------------|--|--|
| 1балл -очень слабо | 1 балл (5-7 баллов) | Начальный уровень |
| 2балла -слабо | 2 балла (8-12 баллов) | Средний уровень |
| 3балла- удовлетворительно | 3 балла (13-17 баллов) | Высокий уровень |

Информационные источники.

Список литературы для педагогов.

- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
Гогунов Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: Сам ГПИ, 1994.
Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
Сушков М.П. Ваш друг -«Кожаный мяч» М.,1983
10.Цирин Б.Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М.,1982.
11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

Список литературы для учащихся.

- Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ СОШ №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от «__» _____ 20__ г. №_____
_____/ А.С. Теплякова

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09 | 31.05 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

АНКЕТИРОВАНИЕ

| Вопрос | Да | Нет | Не знаю |
|---|----|-----|---------|
| 1. Занимаешься ли ты каким-нибудь видом спорта по мимо футбола? | | | |
| 2. Нравится ли тебе футбол? | | | |
| 3. Когда ты вырастешь хотел бы ты стать футболистом (фанатом футбола)? | | | |
| 4. Хочешь ли ты узнать историю возникновения футбола? | | | |
| 5. Считают ли твои родители, что спорт дело нужное? | | | |
| 6. Есть ли в твоей семье поклонники футбола? | | | |
| 7. Хотелось бы тебе в будущем стать спортсменом профессионалом? | | | |
| 8. Положительно влияет ли футбол на здоровье человека? | | | |
| 9. Футбол – это спорт сильных и быстрых? | | | |
| 10. Какие черты характера должны быть у футболиста? Твоё мнение? Перечисли. | | | |

Нормативы

| № п. п. | Вид упражнения | Норматив |
|---------|---|-----------------------------------|
| 1 | Отжимания (1 мин.) | 28 |
| 2 | Челночный бег (3×10) | 7.8 |
| 3 | Пресс (1 мин.) | 40 |
| 4 | Бег 60м. | 9.8 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 180 |
| 6 | Подтягивания | 7 |
| 7 | Жонглирование мячом: – стопа – колено – голова | Без потери мяча 25 20 10 |
| 8 | Обводка стоек | Без потери мяча |

Приложение 2.1
«Спортивные достижения участника»

| № п/п | ФИО Учащихся | Формы предъявления достижений | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------|-------------------------------|--------|---------------------|--------|-------------------|--------|----------------------|--------|----------------------------|--------|--------------------|--------|
| | | Внутриклубная игра | | Внутришкольная игра | | Региональные игры | | Межрегиональные игры | | Муниципальные соревнования | | Президентские игры | |
| | | Участник | Призер | Участник | Призер | Участник | Призер | Участник | Призер | Участник | Призер | Участник | Призер |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |

Участие, призовые места, отмечаются в таблице баллами (от 1 до 3) в зависимости от уровня игры.

Высокий уровень – 18 баллов

Средний уровень – 12 баллов

Низкий уровень – 9 баллов

Контрольно-переводные нормативы

| № п/ п | Вид упражнения | Норматив |
|--------|--|---|
| 1 | Отжимания (1мин.) | 28 |
| 2 | Челночный бег (3×10) | 7.8 |
| 3 | Пресс (1мин.) | 40 |
| 4 | Бег 60м. | 9.8 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 180 |
| 6 | Подтягивания | 7 |
| 7 | Жонглирование мячом: -стопа -колени -голова | Без потери мяча 25 20 10 |
| 8 | Обводка стоек | Без потери мяча |
| 9 | Удар по цели на дальность | С 30 метров в ворота: 3 попадания из 5 попыток |
| 10 | Удар по воротам с лёту | С 10 метров в ворота: 3 попадания из 5 попыток |

Зачёты в виде тестов

| № п.п. | Название теста | Формы и нормативы |
|---------------|--|--------------------------|
| 1 | Навыки техники безопасности при работе в спортзале | устный опрос |
| 2 | Основные термины применительно к мини-футболу | устный опрос |
| 3 | Отжимания (1 мин.) | 40 |
| 4 | Жонглирование стопами | 10 раз без потери мяча |
| 5 | Прыжки через скамейку (1 мин.) | 35 |
| 6 | Прыжки на скакалке (1 мин.) | 75 |