



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №345  
Невского района Санкт-Петербурга**

192174, Санкт-Петербург

Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2, литер А

ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43

Email: [school345@spb.edu.ru](mailto:school345@spb.edu.ru)

[http:// school345spb.ru](http://school345spb.ru)

«Принята»

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 345

Протокол № 10 от 05.06.2020г.

«Утверждена»

Приказом директора ГБОУ школы №345

Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № 428 от 08.06.2020г.

А.И. Лазарев



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ФУТБОЛ»**

**Возраст учащихся: от 6 до 14 лет,  
срок реализации – 2 года, 432 часа**

Разработчик – авторский коллектив  
ГБОУ школы № 345

Санкт-Петербург  
2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название структурного элемента</b>	<b>Страницы</b>
1.	Пояснительная записка	3-7
2.	Учебный план	7-8
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9-22
5.	Оценочные и методические материалы	23-25

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в Листке здоровья. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

### **Отличительные особенности.**

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности учащихся; укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов; формирование знаний, умений и навыков по футболу; привитие любви к систематическим занятиям спортом; достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

### **Адресат программы.**

**Категория занимающихся:** 6-14 лет.

### **Цель:**

- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся на основе их творческой активности;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:**

*Обучающие:*

- совершенствовании навыков базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширении двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировании физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;

*Развивающие:*

- расширении границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучении групповому взаимодействию, развитию его форм посредством игр и соревнований;

*Воспитательные:*

- активизации и совершенствовании основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- освоении основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

**Условия реализации программы**

**Срок реализации:** 2 года

Заниматься может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Количество занимающихся в группе до 25 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю). Количество часов в год: 216 ч.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Кадровое обеспечение программы**

Уровень квалификации педагогических работников школы соответствует квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Аттестация педагогических работников ГБОУ школы № 345 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится, в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям, либо в целях установления квалификационной категории на основе оценки их профессиональной деятельности, с учетом желания педагогических работников, один раз в пять лет аттестационной комиссией.

Непрерывность профессионального развития. Каждые 3-5 лет педагогические работники школы повышают квалификацию на курсах повышения квалификации

**Материально-техническое обеспечение программы**

## Спортивное оборудование и инвентарь

скамейки гимнастические;

конь гимнастический;

козел гимнастический;

бревно гимнастическое;

маты гимнастические;

стенка гимнастическая;

перекладина навесная;

канат и шест металлический;

палки и обручи гимнастические;

скакалки;

стойки для прыжков в высоту;

мячи набивные;

ворота футбольные;

форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);

мячи футбольные;

мячи малые и большие.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы являются:

- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты программы:**

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Требования к уровню освоения программы**

Уровень	Показатели	Целеполагание	
---------	------------	---------------	--

освоения (программа может усваиваться с любого уровня)	Срок реализации	Максимальное количество часов по программе (в год)	(формирование целей)	Требование к результативности освоения программы
Общекультурный	1-2 года	до 144 час.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся;</li> <li>• Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании;</li> <li>• Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;</li> <li>• Организацию их свободного времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение прогнозируемых результатов программы.</li> <li>• Презентация результатов на уровне организации.</li> </ul>
Базовый	2-3 года	до 288 час.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для личностного самоопределения и самореализации;</li> <li>• Обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе;</li> <li>• Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;</li> <li>• Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение прогнозируемых результатов программы;</li> <li>• Презентация результатов на уровне района, города;</li> <li>• Участие учащихся в районных и городских мероприятиях;</li> <li>• Наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.</li> </ul>
Углублённый	От 3-х лет	до 432 час.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности;</li> <li>• Формирование личных качеств и социально-значимых компетенций;</li> <li>• Создание условий для профессиональной ориентации;</li> <li>• Повышение конкурентоспособности выпускников на основе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение прогнозируемых результатов программы;</li> <li>• Презентация результатов на уровне города;</li> <li>• Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях;</li> <li>• Наличие призёров и победителей в городских</li> </ul>

			высокого уровня полученного образования.	конкурсных мероприятиях; <ul style="list-style-type: none"> <li>Наличие выпускников, продолживших обучение (по профилю).</li> </ul>
--	--	--	--	--

### Учебный план

Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1	Теоретические занятия	10	10	-	Дискуссия, беседа, устный опрос
2	Общефизическая подготовка	50	-	50	Дискуссия, беседа, опрос в свободной форме
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Дискуссия, беседа, устный опрос  Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
4	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Открытые занятия для родителей, матчевые встречи, соревнования
5	Техническая подготовка	81	-	81	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
6	Тактическая подготовка	37	-	37	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя



7	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Открытые занятия для родителей, матчевые встречи, соревнования
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	
<b>Второй год обучения</b>					
1	Теоретические занятия	15	15	-	Дискуссия, беседа, устный опрос
2	Общезначительная подготовка	45	-	45	Дискуссия, беседа, опрос в свободной форме
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Дискуссия, беседа, устный опрос
4	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытые занятия для родителей, матчевые встречи, соревнования
5	Техническая подготовка	80	-	80	Дискуссия, беседа, устный опрос  Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
6	Тактическая подготовка	42	-	42	Дискуссия, беседа, устный опрос  Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
7	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Открытые занятия для родителей, матчевые

					встречи, соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>432</b>	<b>25</b>	<b>407</b>	

### Календарный учебный график

<b>Название реализуемой дополнительно общеобразовательной программы</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Категория слушателей</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
«Картэ»	1 год	5-17 лет	01.10.2019	30.05.2020	36	216	3 раза в неделю
«Картэ»»	2 год	5-17 лет	01.10.2019	30.05.2020	36	216	3 раза в неделю



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 345  
Невского района Санкт-Петербурга**

192174, Санкт-Петербург

Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп. 2, литер А

ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43

Email: school345@spb.edu.ru

http://school345spb.ru

«Принята»

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 345

Протокол № 10 от 05.06.2020г.

«Утверждена»

Приказом №128 от 08.06.2020г.

Директор ГБОУ школы № 345

Невского района Санкт-Петербурга

А.И. Лазарев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе**

**«ФУТБОЛ»**

**на 2020/2021 учебный год**

**Возраст учащихся: 6-14 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Разработчик(и) – Дарбинян Р.С.,  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ школы № 345

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- совершенствовании навыков базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширении двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировании физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;

#### *Развивающие:*

- расширении границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучении групповому взаимодействию, развитию его форм посредством игр и соревнований;

#### *Воспитательные:*

- активизации и совершенствовании основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- освоении основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

#### **Личностными результатами** программы являются:

- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Оздоровительные результаты программы:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты программы:**

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы:

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Особенности обучения**

Срок реализации: 2 года

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю).  
Количество часов в год: 216 ч.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

### Календарно-тематический план

#### Первый год обучения (1 группа)

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1-2	Вводный	2	октябрь	
3-4	Правила игры в футбол и мини-футбол	2	октябрь	
5-6	Защитная стойка	2	октябрь	
7-8	ОФП	2	октябрь	
9-10	Техника владения мячом	2	октябрь	
11-12	Техника владения мячом	2	октябрь	
13-16	Техника владения мячом	4	октябрь	
17-20	Техника владения мячом	4	октябрь	
21-22	Матчевая встреча	2	октябрь	
23-24	ОФП	2	октябрь	
25-28	Техника владения мячом	4	ноябрь	

29-32	Техника владения мячом	4	ноябрь	
33-36	Техника владения мячом	4	ноябрь	
37-40	Техника владения мячом	4	ноябрь	
41-42	Матчевая встреча	3	ноябрь	
43-46	Техника владения мячом	4	ноябрь	
47-48	ОФП	2	ноябрь	
49-52	Техника владения мячом	4	декабрь	
53-56	Техника владения мячом	4	декабрь	
57-60	Техника владения мячом	4	декабрь	
61-64	Техника владения мячом	4	декабрь	
65-68	Ведение мяча	4	декабрь	
69-70	ОФП	2	декабрь	
71-74	Контрольные и итоговые занятия	4	декабрь	
75-76	Матчевая встреча	2	декабрь	
77-80	Ведение мяча	4	январь	
81-84	Ведение мяча	4	январь	
85-86	ОФП	2	январь	
87-90	Ведение мяча	4	январь	
91-94	Ведение мяча	4	январь	
95-96	Матчевая встреча	2	январь	
97-100	Ведение мяча	4	февраль	
101-104	Ведение мяча	4	февраль	
105-106	ОФП	2	февраль	
107-110	Прием мяча	4	февраль	

111-114	Прием мяча	4	февраль	
115-116	Матчевая встреча	2	февраль	
117-120	Прием и ведение мяча	4	февраль	
121-122	ОФП	2	февраль	
123-126	Прием и ведение мяча	4	февраль	
127-130	Прием и ведение мяча	4	март	
131-134	Прием и ведение мяча	4	март	
134-136	ОФП	2	март	
137-140	Прием и ведение мяча	4	март	
141-142	Контрольные и итоговые занятия	4	март	
143-146	Прием и удары с лету мяча	2	март	
147-150	Прием и удары с лету мяча	4	март	
151-154	Прием и удары с лету мяча	4	март	
155-156	ОФП	2	март	
157-158	Прием мяча грудью	2	апрель	
159-160	Прием и удары с лету мяча	2	апрель	
161-162	Прием мяча бедром	2	апрель	
163-164	Матчевая встреча	2	апрель	



165-166	ОФП	2	апрель	
167-168	Прием мяча бедром	2	апрель	
169-170	Прием мяча бедром	2	апрель	
171-172	Финты	2	апрель	
173-174	Финты	2	апрель	
175-176	финты	2	апрель	
177-178	Матчевая встреча	2	апрель	
179-180	финты	2	апрель	
181-182	ОФП	2	май	
183-184	Финты	2	май	
185-186	Финты	2	май	
187-188	финты	2	май	
189-190	Матчевая встреча	2	май	
191-196	Матчевая встреча	4	май	
197-216	Контрольные и итоговые занятия	4	май	
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>		

**Календарно-тематический план**  
**Второй год обучения (2 группа)**

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1-2	Вводный	2	октябрь	
3-4	Правила игры в футбол и мини-футбол	2	октябрь	
5-6	Защитная стойка	2	октябрь	
7-8	ОФП	2	октябрь	
9-10	Техника владения мячом	2	октябрь	
11-12	Техника владения мячом	2	октябрь	
13-16	Техника владения мячом	4	октябрь	
17-20	Техника владения мячом	4	октябрь	

21-22	Матчевая встреча	2	октябрь	
23-24	ОФП	2	октябрь	
25-28	Техника владения мячом	4	октябрь	
29-32	Техника владения мячом	4	октябрь, ноябрь	
33-36	Техника владения мячом	4	ноябрь	
37-40	Техника владения мячом	4	ноябрь	
41-42	Матчевая встреча	3	ноябрь	
43-46	Техника владения мячом	4	ноябрь	
47-48	ОФП	2	ноябрь	
49-52	Техника владения мячом	4	ноябрь	
53-56	Техника владения мячом	4	ноябрь	
57-60	Техника владения мячом	4	ноябрь, декабрь	
61-64	Техника владения мячом	4	декабрь	
65-68	Ведение мяча	4	декабрь	
69-70	ОФП	2	декабрь	
71-74	Контрольные и итоговые занятия	4	декабрь	
75-76	Матчевая встреча	2	декабрь	
77-80	Ведение мяча	4	декабрь	
81-84	Ведение мяча	4	декабрь	
85-86	ОФП	2	декабрь	
87-90	Ведение мяча	4	январь	
91-94	Ведение мяча	4	январь	
95-96	Матчевая встреча	2	январь	
97-100	Ведение мяча	4	январь	

101-104	Ведение мяча	4	январь	
105-106	ОФП	2	январь	
107-110	Прием мяча	4	январь	
111-114	Прием мяча	4	февраль	
115-116	Матчевая встреча	2	февраль	
117-120	Прием и ведение мяча	4	февраль	
121-122	ОФП	2	февраль	
123-126	Прием и ведение мяча	4	февраль	
127-130	Прием и ведение мяча	4	февраль	
131-134	Прием и ведение мяча	4	февраль	
134-136	ОФП	4	февраль	
137-140	Прием и ведение мяча	4	март	
141-142	Контрольные и итоговые занятия	2	март	
143-146	Прием и удары с лету мяча	2	март	
147-150	Прием и удары с лету мяча	4	март	
151-154	Прием и удары с лету мяча	4	март	
155-156	ОФП	2	март	
157-158	Прием мяча грудью	2	март	

159-160	Прием и удары с лету мяча	2	март	
161-162	Прием мяча бедром	2	март	
163-164	Матчевая встреча	2	март	
165-166	ОФП	2	март	
167-168	Прием мяча бедром	2	март	
169-170	Прием мяча бедром	2	апрель	
171-172	Финты	2	апрель	
173-174	Финты	2	апрель	
175-176	финты	2	апрель	
177-178	Матчевая встреча	2	апрель	
179-180	финты	2	апрель	
181-182	ОФП	2	апрель	
183-184	Финты	2	апрель	
185-186	Финты	2	май	
187-188	финты	2	май	
189-190	Матчевая встреча	2	май	
191-196	Матчевая встреча	4	май	
197-216	Контрольные и итоговые занятия	4	май	

<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		
--------------	------------	--	--

## **Содержание программы**

### **Первый год обучения**

#### **Задачи:**

- оказание благоприятного влияния на рост, развитие и формирование костно-связного аппарата и мышечной системы; формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления);
- обучение основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом; формирование интереса к игре;
- мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

#### **Теоретическая подготовка**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

#### **Практическая подготовка**

##### **Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и колонну.

Основная стойка.

Выполнение команд: «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».

Размыкание в шеренге и колонне на месте.

Построение в круг колонной и шеренгой

##### **Общая физическая подготовка**

##### **Строевые упражнения:**

- повороты на месте, размыкание уступами;

- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов для:

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

**Специальная Физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;

- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность. Упражнения для развития ловкости:
- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника передвижения:**

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой:
- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

### **Второй год обучения**

#### **Задачи:**

- развитие функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения благодаря занятиям футболом;



- ведение коррекционной работы через мониторинг физического развития и функционального состояния организма учащихся;
- продолжение обучения основным техническим и тактическим приемам игры в футбол; участие в первых соревнованиях;
- обучение умению ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные движения (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость;
- обеспечение физической и технической подготовки для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

### **Теоретическая подготовка**

Развитие футбола в России.

Влияние физических упражнений на организм воспитанников. .

### **Подвижные игры и эстафеты:**

- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики
- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- подвижные игры с мячами;
- подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.
- различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с продвижением вперед;
- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного или набивного мяча на дальность;
- силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.

### **Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

- прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведение мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;
- игры и эстафеты «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и др.

#### **Техническая подготовка**

##### **Техника передвижения:**

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком. Улары по мячу ногой:
- внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

##### **Улары по мячу головой:**

- средней частью лба без прыжка на месте;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

##### **Ведение мяча:**

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним.

##### **Остановка мяча:**

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего навстречу внутренней стороной стопы, бедром и грудью.

**Обманные движения (финты):**

- «остановка мяча ногой» (после замедленного бега и ложной попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом);
- «ударом по мячу ногой» (имитируя удар, уйти от соперника вправо или влево).

## Оценочные и методические материалы

### Педагогические методики и технологии, используемые при реализации программы:

Название	Цель	Сущность	Механизм
<b>Проблемное обучение</b>	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
<b>Развивающее обучение</b>	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
<b>Дифференцированное обучение</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного	Методы индивидуального обучения
<b>Активное обучение</b>	Организация активности	Моделирование предметного и социального содержания учебной (профильной, профессиональной) деятельности	Методы активного обучения
<b>Обучение развитию критического мышления</b>	Обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения	Способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые	Интерактивные методы обучения; вовлечение учащихся в различные виды деятельности; соблюдение трех

	учащихся в образовательный процесс	продуманные решения	этапов реализации технологии: вызов (актуализация субъектного опыта); осмысление; рефлексия
--	------------------------------------	---------------------	---

Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

### **Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### Первый год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Подачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

### Второй год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		

1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Тройной прыжок с места, см	450
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2
4.	Бег на 300 м, сек	60
Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	10
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Андреев С. Н.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2017.

*Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И,* Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСADEMIA, 2018.

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2018.

*Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2018.

*Исакова Т. Г.* Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2017.

*Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А.* Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2018.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2017.

*Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2018.

*Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н.* Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2018.

*Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 2018.