Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «28»08. 2026 г.
Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №555 от «02» 09. 2026 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
Кировский район, Санкт-Петербург
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.21 10:42:24 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Степанов Эдуард Олегович,
Педагог дополнительного образования

Санкт–Петербург

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1. Направленность
1.2. Актуальность
1.3. Объем и срок реализации программ
1.4. Отличительные особенности
1.5. .Адресат
1.6. .Цели и задачи
1.7. .Условия реализации
1.8. .Формы режим занятий
1.9. Материально-техническое оснащение
1.10.. Панируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
План 1-го года
План 2-го года
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
4.1. Особенности организации образовательного процесса
4.2. Задачи
4.3. Содержание
4.4. Планируемые результаты обучения
4.5. Учебно-тематическое планирование
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
5.1. Особенности организации образовательного процесса
5.2. Задачи
5.3. Содержание
5.4. Планируемые результаты обучения
5.5 .Учебно-тематическое планирования
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.
Приложение №1
Приложение №2
Приложение №3
Приложение №4
Приложение №5
Приложение №6

1. Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и общекультурный уровень освоения.

1.2 Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом дополнительного образования, привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аврора» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН №19 от02.06.2026 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.3. **Объем и срок реализации программы 2 года, 288 часов**

1.4. Отличительные особенности

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

1.5. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 8 - 10 лет разного социального статуса, проявившие интерес к футболу и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

1.6. Цель и задачи

Цель: популяризация здорового образа жизни, путём овладения рациональной техники и тактики игры в футбол.

Задачи:

1. ***Образовательные задачи***

-освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

-овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

-овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в футбол;

-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. ***Развивающие задачи***

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
-развитие внимания, воображение у учащихся
-формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий футболом

3. ***Воспитательные задачи***

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
-развитие лидерских качеств
-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.7. Условия реализации программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»
Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).
Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

1.8. Формы и режим занятий.

Режим занятий:
1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 7-8 лет.
2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 8-9 лет.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тренировка, тестирование,
Ф***ормы организации деятельности детей на занятии:*** фронтальная, коллективная, групповая.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ достижений как групповых, так и личных. Общее обсуждение со всеми учащимися групп.
- Участие в конкурсном движении, открытые занятия, мастер-классы.

Формы фиксации результатов:

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

Методы и приёмы, используемые на занятиях:
- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);
- пример.

1.9. Материально-техническое оснащение:
-спортивный зал;. с раздевалками, туалетами;
- мяч футбольный по количеству учащихся,(15 шт);
- мяч набивной 1-2 кг по количеству учащихся,(15 шт);
- конусы – 20 шт;
- сетки, ворота -2 шт.

1.10. Панируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты
- Сформировали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Развили координацию, пространственного мышления
- Развиле личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты
- Приобрели уверенные навыки игры в футбол (тактика стратегия);
-. Участвовали в коллективных проектах, спортивных соревнованиях разлмчных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-Получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- Получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- Приобрели опыт работы с различными информационными объектами.
- Овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

2. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

2.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практ. Занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Наблюдение
2	Правила игры в футбол. Место занятий, оборудование. Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	Тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	50	10	40	Тестирование
4	Техника игры в футбол.	46	8	38	Наблюдение Практическая работа
5	Тактика игры в футбол.	24	6	18	Наблюдение Практическая работа
6	Игровой тренинг	8	2	6	Наблюдение Практическая работа
7	Участие в соревнованиях по футболу.	6	1	5	Наблюдение
8	Контрольные задания	4	1	3	Тестирование
9	Итоговое занятие	2	2	-	Награждение особо отличившихся Учащихся
	Итого:	144	34	110	

2.2. Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России Врачебный контроль	4	4	-	Наблюдение Опрос
2	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	4	4	-	Опрос. Тестирование
3	Общая и специальная физическая подготовка.	50	10	40	Тестирование
4	Техника игры в футбол.	50	10	40	Наблюдение. Тестирование. Практическая работа
5	Тактика игры в футбол.	26	6	20	Наблюдение. Тестирование. Практическая работа
6	Участие в соревнованиях по футболу.	8	1	7	Наблюдение
7	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение особо отличившихся учащихся Тестирование
	Итого:	144	37	107	

3. . Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1 года обучения «Футбол»

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 8-9 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам тактики и стратегии футбола, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Образовательные задачи

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

-овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

-овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в футбол;

-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

-освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Развивающие задачи.

-развитие внимания, воображение у учащихся

-формирование у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

Воспитательные задачи.

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;

-развитие лидерских качеств

-воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**.

Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения футбола и развитие его в России.

2. **Правила игры в футбол Места занятий оборудование. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Теория**:**

-Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

-Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

-Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания

3. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

- ***Общеразвивающие упражнения без предметов***. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

- ***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.

- ***Акробатические упражнения.*** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора

присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

- ***Упражнение в висах и упорах***. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.
- ***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. Челночный бег3х10

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***: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.
- ***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. 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».

4. **Техника игры в футбол**

Теория:

-Правила футбольной техники :

- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры вратаря

Практика:

- Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.
- Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.
- Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл.

- ***Виды ударов***

Удар по мячу ногой

Более употребительные удары:

- удар внутренней стороной стопы,
- удар внутренней частью подъема,
- удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Менее употребительные удары:

- удар внешней стороной стопы,
- удар пяткой,
- удар подошвой,

• удар коленом и удар бедром.

- Удары по мячу головой

- Техника передвижения

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом .Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

- Остановка мяча

- Ведение мяча

Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров;

- Финты Преднамеренные обманные движения. Обучение финтам.

- Отбирание мяча

Блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, отбирание мяча с применением толчка и выбивание мяча «подкатом».

Перехват мяча.Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

- Приёмы игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

5. Тактика игры в футбол

Теория:

-Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

Практика:

- Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

- Тактика нападения

****Индивидуальные действия без мяча.*** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

****Индивидуальные действия с мячом.*** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

- Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий .

****Индивидуальные действия**.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

****Групповые действия.*** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

6. Игровой тренинг.

Теория:

- Правила игры в футбол;
- Правила поведения на футбольном поле

Практика:

Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

7. Соревнования по футболу

Теория:

- Правила поведения во время соревнований, матчей

Теория:

-Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

8. Контрольное задание.

Теория:

-Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

-Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

9. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

4.4. Панируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- Будут приобретены теоретические и практические навыки выполнения упражнений ОФП вошедших в программу;
-Будут обучены правилам игры в футбол;
- Будут приобретены азы игры в футбол (тактика техника);

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий.

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№п/п	Дата	Название темы	Всего
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2
4		Техника игры в футбол	2
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2
6		Техника игры в футбол	2
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2
8		Техника игры в футбол	2
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2
10		Тактика игры в футбол	2
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2
12		Техника игры в футбол	2
13		Тактика игры в футбол	2
14		Техника игры в футбол	2
15		Игровой тренинг	2
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2
17		Техника игры в футбол	2
18		Тактика игры в футбол	2
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2
20		Техника игры в футбол	2
21		Тактика игры в футбол	2
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2
23		Техника игры в футбол	2
24		Тактика игры в футбол	2
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2
26		Техника игры в футбол	2
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2
28		Техника игры в футбол	2
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2
30		Техника игры в футбол	2
31		Тактика игры в футбол	2
32		Игровой тренинг	2
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
34		Общая и специальная физическая подготовка	2
35		Техника игры в футбол	2
36		Контрольные задания	2
37		Общая и специальная физическая подготовка	2
38		Техника игры в футбол	2
39		Участие в соревнованиях по футболу	2
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2
41		Техника игры в футбол	2
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2
43		Техника игры в футбол	2
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2
45		Техника игры в футбол	2
46		Тактика игры в футбол	2
47		Игровой тренинг	2
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2
49		Техника игры в футбол	2
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2

51		Техника игры в футбол	2
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2
53		Техника игры в футбол	2
54		Тактика игры в футбол	2
55		Игровой тренинг	2
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2
57		Тактика игры в футбол	2
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2
59		Техника игры в футбол	2
60		Тактика игры в футбол	2
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2
62		Техника игры в футбол	2
63		Тактика игры в футбол	2
64		Участие в соревнованиях по футболу	2
65		Общая и специальная физическая подготовка	2
66		Контрольные задания	2
67		Техника игры в футбол	2
68		Общая и специальная физическая подготовка	2
69		Техника игры в футбол	2
70		Тактика игры в футбол	2
71		Участие в соревнованиях по футболу	2
72		Заключительное занятие	2
ИТОГО;			144

Рабочая программа 2 года обучения **«Футбол»**

5.1.Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 9-10 лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

5.2.Задачи программы 2-го года обучения.

Образовательные задачи

- усиление обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
-укрепление знаний технических приёмаов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
-укрепление знаний основ индивидуальной, групповой и командной тактик игры в футбол;
-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
-укрепление и отработка знаний освоения процесса игры в соответствии с правилами футбола;

Развивающие задачи.

-укрепление внимания, воображение у учащихся
-отработка у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом

3. ***Воспитательные задачи.***

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
-развитие лидерских качеств
-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

5.3.Содержание программы 2 года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие футбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
- Врачебный контроль:

*Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
*Значение и содержание самоконтроля.
*Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
*Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
*Дневник самоконтроля.
*Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

2. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

Теория**:**

-Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

-Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

- Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

- ***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

- ***Упражнения с набивным мячом*** **(2 кг.**). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

-***Акробатические упражнения***. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- ***Легкоатлетические упражнения.*** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3х10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

- ***Подвижные игры***. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

- ***Специальные упражнения для развития быстроты***. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

4. Техника игры в футбол

Теория:

-Правила футбольной техники :

- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры вратаря

Практика:

- Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинопрограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

. ***Удары по мячу головой***. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

- ***Остановка мяча***. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

- ***Ведение мяча***. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- ***Обманные движения (финты)***.Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

- ***Отбор мяча***. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

-***Вбрасывание мяча***. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

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

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

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

5. **.Тактика игры в футбол**

Теория:

- Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная

- Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3.
-Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.
- Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
Практика:
-Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

6. Соревнования по футболу
Теория:
- Правила поведения во время соревнований, матчей
Теория:
-Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

7. Итоговое занятие.
Теория:
- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

5.4.Панируемые результаты освоения программы 2 год обучения:
Личностные результаты
- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты: координация, пространственное мышление
- Будут развиты личностные качества: (сила воли, терпение)
Предметные результаты
- Приобретут уверенные навыки игры в футбол (тактика стратегия);
-. Будут участвовать в коллективных проектах, спортивных соревнованиях разлмчных уровней (ОУ, район, город)
Метапредметные результаты
Регулятивные:
-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов
Коммуникативные
- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.
Познавательные
- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

5.5. **Учебно-тематическое планирование 2 год обучения**

№п/п	Дата	Название темы	Часы
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2
4		Техника игры в футбол	2
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2
6		Техника игры в футбол	2
7		Тактика игры в футбол	2
8		Техника игры в футбол	2
9		Тактика игры в футбол	2
10		Игровой тренинг	2
11		Общая и специальная физическая подготовка	2
12		Техника игры в футбол	2
13		Тактика игры в футбол	2
14		Общая и специальная физическая подготовка	2
15		Техника игры в футбол	2
16		Контрольные задания	2
17		Техника игры в футбол	2
18		Тактика игры в футбол	2
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2
20		Общая и специальная физическая подготовка.	2
21		Техника игры в футбол	2
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2
23		Техника игры в футбол	2
24		Тактика игры в футбол	2
25		Техника игры в футбол	2
26		Тактика игры в футбол	2
27		Общая и специальная физическая подготовка	2
28		Техника игры в футбол	2
29		Общая и специальная физическая подготовка	2
30		Общая и специальная физическая подготовка	2
31		Контрольные задания	2
32		Техника игры в футбол	2
33		Тактика игры в футбол	2
34		Игровой тренинг	2
35		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
36		Общая и специальная физическая подготовка	2
37		Техника игры в футбол	2
38		Общая и специальная физическая подготовка	2
39		Техника игры в футбол	2
40		Участие в соревнованиях по футболу	2
41		Общая и специальная физическая подготовка	2
42		Техника игры в футбол	2
43		Общая и специальная физическая подготовка	2
44		Техника игры в футбол	2
45		Общая и специальная физическая подготовка	2
46		Техника игры в футбол	2
47		Игровой тренинг	2
48		Общая и специальная физическая подготовка	2

49		Техника игры в футбол	2
50		Общая и специальная физическая подготовка	2
51		Техника игры в футбол	2
52		Общая и специальная физическая подготовка	2
53		Техника игры в футбол	2
54		Тактика игры в футбол	2
55		Игровой тренинг	2
56		Тактика игры в футбол	2
57		Общая и специальная физическая подготовка	2
58		Техника игры в футбол	2
59		Тактика игры в футбол	2
60		Общая и специальная физическая подготовка	2
61		Контрольные задания	2
62		Тактика игры в футбол	2
63		Общая и специальная физическая подготовка	2
64		Техника игры в футбол	2
65		Тактика игры в футбол	2
66		Общая и специальная физическая подготовка	2
67		Техника игры в футбол	2
68		Общая и специальная физическая подготовка	2
69		Техника игры в футбол	2
70		Техника игры в футбол	2
71		Участие в соревнованиях по футболу	2
72		Заключительное занятие	2
ИТОГО;			144

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:
- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства:
- методическая литература.

Образовательные технологии:

-информационные,

-личностно-ориентированные,

-игровая,

-здоровьесберегающая,

-технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:
- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов
- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения
(см приложение №1, №2)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» *(см приложение №3)*
-Учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы *(см. приложение №4)*
-Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» *(приложение №5)*
-Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» *(см. приложение №6)*
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля
Систематичность,
Объёмность,
Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

7. Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список литературы для учащихся:

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

Приложение №4

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		9	10	11
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование(набивание) мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Приложение №5

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение №6

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

☐ Желание ребёнка заняться любимым делом

☐ Желание развить способности ребёнка

☐ Желание дать ребёнку разностороннее образование

☐ Желание занять свободное время ребёнка

☐ Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе

☐ Желание подготовить ребёнка к выбору профессии

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребенку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы

☐ Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы

☐ Что еще, напишите:_____

Спасибо!