

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа №449 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

**Принято**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

**Утверждаю**  
Директор ГБОУ школы №449  
Приказ № 224  
от «30» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_ О.В. Аксенова

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Футбол»**

Разработчик программы:  
**Лазарев Антон Анатольевич**

Возраст учащихся: 10-17 лет (5-11 класс)  
Срок реализации: 1 год

**Санкт-Петербург  
2023 г.**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с:

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
6. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в РФ (2015–2025)»;
7. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Модифицированная образовательная программа по футболу составлена на основе типовой программы учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы состоит** в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

**Отличительные особенности программы** — программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста** 10– 18 лет.

**Режим занятий:**

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

## **2. Учебный план.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	62	2	60	практическая работа
4	Техническая подготовка.	46	4	42	зачет
5	Тактическая подготовка.	16	4	12	тестирование
7	Соревнования.	9	-	9	зачет
	Итого	144	21	123	

### 3. Содержание программы.

#### Содержание учебного плана второго года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
4. **Техническая подготовка.** Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **4. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	план	факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			теория практика	1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	спортзал	Текущий
2			теория практика	1	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
3			теория практика	1	Правила игры.Защита	спортзал	Соревнования
4			практика	1	Быстрое нападение. Игровое поле.	спортзал	Соревнования.
5			практика	1	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по

							этапам подготовки
6			практика	1	Игровое поле. Маневрирование.	спортзал	Соревнования.
7			практика	1	Закрепление быстрого нападения.	спортзал	Соревнования
8			теория практика	1	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Соревнования.
9			практика	1	Резаные удары. Подстраховка.	спортзал	Текущий
10			практика	1	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	спортзал	Текущий
11			практика	1	Закрепление резаных ударов.	спортзал	Соревнования
12			практика	1	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
13			Теория практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Текущий
14			практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	спортзал	Соревнования.
15			практика	1	Удар по опускающемуся мячу через голову.	спортзал	Соревнования
16			практика	1	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по

							этапам подготовки
17			Теория практика	1	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
18			практика	1	Удар носком. Удар серединой подъёма.	спортзал	Соревнования.
19			практика	1	Закрепление удара носком.	спортзал	Соревнования
20			практика	1	Закрепление удара серединой подъёма	спортзал	Текущий
21			практика	1	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	спортзал	Контрольно- переводные нормативы по этапам подготовки
22			Теория практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
23			практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
24			практика	1	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
25			практика	1	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
26			Теория практика	1	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно- переводные нормативы по этапам подготовки
27			практика	1	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Соревнования

28			Теория практика	1	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
29			практика	1	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
30			практика	1	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
31			практика	1	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
32			практика	1	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
33			Теория практика	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
34			практика	1	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
35			практика	1	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
36			практика		Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
37			практика	1	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

38			Теория практика	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
39			Практика	1	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
40			практика	1	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
41			практика	1	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
42			практика	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
43			практика	1	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
44			Теория практика	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
45			практика	1	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
46			практика	1	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования
47			практика	1	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Соревнования
48			практика	1	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования

49			Теория практика	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
50			практика	1	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
51			практика	1	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
52			практика	1	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
53			практика	1	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
54			практика	1	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
55			практика	1	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
56			Теория практика	1	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий

57			практика	1	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
58			практика	1	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
59			практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
60			Теория практика	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
61			практика	1	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
62			практика	1	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
63			практика	1	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
64			практика	1	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
65			Теория практика	1	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
66			практика	1	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования

67			практика	1	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
68			практика	1	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
69			практика	1	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
70			Теория практика	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования
71			практика	1	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
72			практика	1	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Текущий
73			практика	1	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	спортзал	Соревнования
74			практика	1	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Текущий
75			практика	1	Совершенствование финта «уходом».	спортзал	Соревнования
76			практика	1	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

77			Теория практика	1	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
78			практика	1	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Текущий
79			практика	1	Совершенствование финт «уходом с убирием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	спортзал	Соревнования
80			практика	1	Закрепление финта «уходом с убирием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал	Соревнования
81			Теория практика	1	Закрепление финта «уходом с убирием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	спортзал	Соревнования
82			практика	1	Совершенствование финта «уходом с убирием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	спортзал	Контрольно- переводные нормативы по этапам подготовки
83			практика	1	Совершенствование подстраховки.	спортзал	Соревнования
84			Теория практика	1	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
85			практика	1	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования

86			практика	1	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	спортзал	Текущий
87			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
88			практика	1	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
89			практика	1	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
90			Теория практика	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Соревнования
91			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
92			практика	1	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	спортзал	Соревнования
93			практика	1	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	спортзал	Соревнования
94			практика	1	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Текущий
95			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования

96			практика	1	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
97			Теория практика	1	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Соревнования
98			практика	1	Финт «убирание мяча подошвой».	спортзал	Соревнования
99			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
100			практика	1	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Текущий
101			Теория практика	1	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
102			практика	1	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
103			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
104			практика	1	Финт «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
105			Теория практика	1	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Соревнования
106			практика	1	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Текущий

107			практика	1	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
108			практика	1	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
109			Теория практика	1	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
110			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
111			практика	1	Отбор мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
112			практика	1	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Соревнования
113			практика	1	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Текущий
114			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
115			практика	1	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
116			Теори практика	1	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
117			практика	1	Отбор мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования

118			практика	1	Совершенствование комбинации «смена мест».	спортзал	Соревнования
119			практика	1	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий
120			практика	1	Закрепление отбора мяча выбиванием.	спортзал	Текущий
121			практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
122			практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
123			Теория практика	1	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
124			практика	1	Отбор мяча перехватом.	спортзал	Соревнования
125			практика	1	Закрепление отбора мяча перехватом.	спортзал	Текущий
126			практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
127			практика	1	Совершенствование отбора мяча перехватом.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
128			Теория практика	1	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
129			практика	1	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования

130			практика	1	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	спортзал	Соревнования
131			практика	1	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Текущий
132			практика	1	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
133			Теория практика	1	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Соревнования
134			практика	1	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	спортзал	Соревнования
135			практика	1	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Текущий
136			практика	1	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортзал	Соревнования
137			практика	1	Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Соревнования
138			практика	1	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Текущий

139			практика	1	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	спортплощадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
140			Теория практика	1	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	спортплощадка	Соревнования
141			практика	1	Промежуточная итоговая аттестация	спортплощадка	Итоговое контрольное тестирование
142			практика	1	Комбинационная игра футбол	спортплощадка	Соревнования
143			практика	1	Игра футбол	спортплощадка	Соревнования
144			практика		Игра футбол	спортплощадка	Соревнования



1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
										22		
										0		
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

## **6. Методическое обеспечение программы**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ

- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

## **7.Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле; Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованями чтобы реализовывать проведение секцию по футболу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованями. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: Футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции футбол иметь педагога-дополнительного образования

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ** - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- 1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
- 2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
- 3.Контрольные и товарищеские игры.
- 4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа

## **.ОРГАНИЗАЦИОННО -ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

**Будут знать:**

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в футбол.

Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей;

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:** выполнять передачу партнеру. Передачу мяча сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника:

Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.;

удары со средних и дальних дистанций;

удары по воротам после ведения;

передачи мяча в парах

; передачи мяча в движении;

обводка стоек;

штрафной удар.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;

2. утверждение здорового образа жизни;

3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4. овладение основами футбола;

5. отбор способных к занятиям футболом детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

## **8.Список литературы, используемый педагогом**

1. В.И.Губа,А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport М:2016
  2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМКНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
  4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
  5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
  6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г
- <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
- [http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)

