

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 338
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 338 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 18.06.2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 338
Невского района Санкт-Петербурга
М.Н. Свирко
приказом № 72/1-д от 19.06.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ШКОЛА МЯЧА»**

Возраст учащихся: 9-12 лет Срок
реализации: 2 года

Дата и время 30.07.2025 14:00
ФИО: Свирко Мария Николаевна
Должность: Директор
КЭП: 0088A382C1F179DFEA80D361858F7E2D1B
Действителен с 06.12.2023 по 28.02.2025

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования Уртаев
Марат Миргасимович

Пояснительная записка

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

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

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Школа мяча»** физкультурно- спортивной направленности. Уровень освоения – общекультурный.

Программа «Школа мяча» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации РГ№ 61753 от 18.12.2020.

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

следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует острая потребность, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер, однако в рамках ОДОД таких программ недостаточно.

Педагогическая целесообразность программы определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности. определяется одной из ведущих позиций футбола среди других спортивных игр, занятия которым оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также как прекрасного средства формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников. Поэтому обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов игры в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- Приобщение детей к систематическим занятиям спортом.
- Формирование двигательных умений и навыков, способствующих гармоничному развитию детей;
- Обучение основам техники игры в футбол, обучение тактическим действиям в игре.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
 - Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- Создание условий для здорового образа жизни.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься футболом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения соответствующие данному этапу обучения

В группы принимаются дети, проявившие желание заниматься футболом, по заявлению родителей и имеющие справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний к занятиям футболом. Группы разновозрастные, что позволяет ребятам, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто еще недостаточно подготовлен. Отказ в приеме детей в группу «Футбол» возможен только при отсутствии вакантных мест.

Зачисление в группу «Футбол» первого года обучения проводится без предварительного отбора и вступительных экзаменов. Отчисление обучающихся может быть произведено:

- по заявлению родителей, обучающегося;
- за продолжительные пропуски занятий по неуважительной причине 14-летних обучающихся;
- за неоднократные грубые нарушения Устава ОУ по решению Педагогического совета школы, если меры воспитательного характера не дали результата.

. В объединения второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно показавшие физическую и практическую подготовку по направлению данной программы.

Наполняемость учебной группы:

- 1-й год обучения – 15 чел.
- 2-й год обучения – 12 чел.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальная: беседа, показ, объяснение

коллективная: конкурсы, праздник, соревнования

групповая: организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)

индивидуальная: для отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

- спортивный зал,
- спортивная площадка с футбольным оборудованием

- переносные ворота - 2 шт;
- футбольные мячи - 20 шт;
- стойки для обводки - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт;
- 2кг - 10 шт;
- 3кг - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 10 шт;
- клюшки для флорбола - 12 шт.
- мячи для флорбола - 10 шт.

- различные тренажёры,
- стойки для подвески мячей – 2 штуки,
- мишени - 2 штуки,
- щит с изменением угла наклона - 2 штуки,
- конусные фишки - 15 штук,
- яркие жилетки – 10 штук.
- фишки переносные - 20 шт.
- манишки - 20 шт
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Компьютерное обеспечение, выход в Интернет, интерактивная доска, планшет, компьютер, телевизор, видеоманитон, мультимедийный проектор.

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

Необходимое кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Методическое обеспечение программы.

Методические разработки к общеразвивающей программе:

1. «Организация и проведение занятий по футболу» Демченко В.М., olimpic-vol.ru
2. Методические разработки по проведению разминки к тренировочным занятиям по мини-футболу. Гребнева Т. В. infourok.ru
3. Методическая разработка занятия по мин и-футболу. Автор: Сергеев Е. В. nshi.zu8.ru/faylovyy_arhiv/finish/29/88

Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям футболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха.

Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные результаты: □ знание комплекса общеразвивающих упражнений;

- знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил охраны труда при занятиях спортом;
- умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- овладение правилами игры в футбол;
- овладение специальными знаниями

Учебно-тематический план I год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	
2.	Теоретическая подготовка Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	4	4	

3.	Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры	30	4	26
4.	Специальная физическая подготовка Упражнения направленные на развитие силы Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	38	6	32
5.	Техническая подготовка Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой	56	4	52
6	Тактическая подготовка Виды атаки Тактика нападения и защиты.	13	3	10
7	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы	2	1	1
	Итого:	144	23	121

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	
2.	Теоретическая подготовка Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом. правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	4	4	
3.	Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры	30	4	26

4.	Специальная физическая подготовка Упражнения направленные на развитие силы Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	38	2	36
5.	Техническая подготовка Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой	56	2	54
6	Тактическая подготовка Виды атаки Тактика нападения и защиты.	13	7	6
7	Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы	2	1	1
	Итого:	144	21	123

Календарный учебный график						
Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2024	30.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	03.09.25	31.05.25	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 9-17 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В первый год обучения дети получают элементарное образование по мастерству выполнения физических упражнений. Учащиеся выполняют игровые действия, используя несложные приёмы волейбола. Приобретаются навыки техники и тактики, учащиеся получают представления об игре.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 12-17 лет, в группе 12 человек.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а также вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом,

приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные приемы техники и тактики игры.

Цель образовательной программы:

Реализации личностного потенциала, оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к футболу.

Задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- овладеть основами технических и тактических приемов игры в футбол,
- демонстрировать в игре и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами игры,
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Задачи второго года обучения.

Обучающие:

- Получение практических навыков и теоретических знаний в области футбола и его истории.
- Углубление и дополнение знаний, умений и навыки о физическом развитии человека;
- Обучение основам спортивной техники и тактики игры в футбол
- Приобретение навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол
- Получение начальных знаний по судейству.

Развивающие

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям футболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.
- Развитие способности учеников к анализу ситуаций жизнедеятельности, которые наиболее часто встречаются в спортивной командной деятельности;
- Развитие социальной активности и ответственности

Воспитательные

- Воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.

- Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».
- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи

Содержание программы I год обучения

Тема1.Вводное занятие (1 час). Теория.

Инструктаж по охране труда на занятиях футболом (2 раза в год). Знакомство с группой.

Введение в программу.

Тема2.Теоретическая подготовка (4 часа).

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

Тема3.Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория. Значение утренней гигиенической гимнастики. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в баскетбол, флорбол, пионербол, волейбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития обучающихся (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол, флорбол, лыжный спорт, и др.).

Практика:

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

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, флорбол, волейбол по упрощённым правилам.

Тема4.Специальная физическая подготовка (38 часов)

Теория:

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для

футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100 м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практика:

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

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

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

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

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

Тема 5. Техническая подготовка (56 часов). Теория:

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

Практика:

Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка

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

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

Тема 6. Тактическая подготовка (13 часов).

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

Практика:

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

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

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

Практика:

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

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

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов игры в футбол,
- должны демонстрировать в игре и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами игры,
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

Занятия футболом должны оказать благоприятное влияние на характер обучающихся, изменить в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшить их дисциплину и поведение.

Содержание 2-го года обучения

Физическая культура и спорт в России.

Теория: Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Перечень общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов для самостоятельного их выполнения на развитие координации, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса.

Практика. без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, 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 – 3 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 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного 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.

Кроссовая подготовка; Бег по пересечённой местности, интервальный бег, бег от 5 до 20 минут.

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

Техника игры в футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Характеристика техники сильнейших футболистов. Уровень технической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

Практика.

Удары по мячу ногами. 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). 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.

Тактическая подготовка

Теория. Анализ тактических действий сильнейших футбольных команд. Уровень тактической подготовки необходимый для игры в профессиональных и любительских соревнованиях

Практика. *Групповые действия в атаке.* 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).

Групповые действия в защите. 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.

Правила игры

Практика. Правила игры в футбол: перерывы, замена игроков, обязанности игроков, тренеров и судей. Организация игры и судейства.

Итоговое занятие. Подведение итогов (выполнение тестов, разбор итогов зачета.)

Практика. Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

Ожидаемые результаты

Воспитанники будут знать:

- о здоровом образе жизни и о влиянии физкультуры и спорта на организацию и качество здорового образа жизни.;
- историю футбола, Олимпийское движение, наиболее известные чемпионаты и матчи по футболу, которые проводятся в нашей стране и в мире.
- термины, применяемые в футболе, использовать их в своей речи на тренировках и в жизни;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- правила игры в футбол, правила судейства и жесты судьи;

Воспитанники будут уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, на развитие координации, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, ориентироваться в разнообразии способов решения тактических задач при игре в футбол
- владеть своими эмоциями;
- вести диалог с членами команды.

На втором году обучения педагог предлагает ученикам (кроме общей и специальной) – самостоятельную тренировку. Она используется для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

В возрасте 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного владения рациональной техникой передвижения.

Во 2-ой год обучения главное внимание в тренировках школьников 11-14 лет уделяется технике владения мячом и самой игре. Начинающим необходимо изучить основные виды удара по мячу и его остановки, причем освоение ударов головой проводится в очень ограниченной степени (в этом возрасте черепная коробка еще недостаточно крепкая). Отрабатываются и элементарные виды комбинационной игры: в тренировочные планы включается выполнение диагональных передач с разбивкой игроков на пары и тройки, простейшие беговые упражнения и тактические упражнения с мячом группами - трое против одного и четверо против двоих. Необходимо, чтобы подростки больше играли, приучались действовать коллективно. Только вратарю требуется специальная тренировка для ознакомления со спецификой игры.

В возрасте 11-14 лет у детей в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно- силовые способности. Но несмотря на это, все же и для этих детей необходим внимательный индивидуальный подход к занятиям.

Оценочные и методические материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по футболу и другим видам спорта.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - 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. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Нормативные требования для обучающихся

Общая подготовленность

Челночный бег 30 м.

Ф.И.	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
	Бег 30 м. с.	8	6,3	6,4	6,1	6,2	5,9	6,0
		9	6,2	6,3	6,0	6,1	5,8,	5,9
		10	6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8
		11	5,8	6,1	5,6	5,9	5,4	5,7
1								
2								
3								
4								

ФИ.	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
	Бег 300 м, с	14	54,0	56,0	52,0	54,0	50,0	52,0
1								
2								
3								
4								

Жонглирование мяча (комплексное). Количество ударов

Ф.И.	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
	Жонглирование мяча (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
		13	15	7	16	8	18	10
		14	20	11	22	13	25	15
1								
2								

3								

Удары по мячу в цель, количество попаданий

Ф.И.	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			3 балла		4 балла		5 баллов	
			м	д	м	д	м	д
	Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
		13	3	2	4	3	5	4
		14	4	3	5	4	6	5
1								
2								
3								

Список литературы:

для педагога:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
16. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
17. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
18. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.

для детей и родителей:

- 1.Арутюнянц К. Д. Я плюс все: повесть / К. Д. Арутюнянц; худож. Н. Сапунова. - Москва: Сова, 2008. - 181 с.: ил. 12+
- 2.Амраева А. Футбольное поле: повесть / А. Амраева; худож. Н. Сапунова. - Москва: Аквилегия-М, 2017. - 189 с.: ил. - (Современная проза). -10+
3. Дмитриев В. Футбольный матч. Санкт-Петербург: Корона Принт, 2013. – С.144-147 : цв.ил., фото. - 12+ Рассказ о футбольном матче в блокадном Ленинграде.

Электронные образовательные ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
street-warrior.ru	street-warrior.ru/58.php
www.youtube.com	https://www.youtube.com/watch?v=8KoOrJ83y4A
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
«Организация и проведение занятий по футболу» Демченко В.М.,	olimpic-vol.ru
Методическая разработка занятия по мини-футболу Автор: Сергеев Е.В.	nshi.zu8.ru/faylovyi_arhiv/finish/29/88
Методические разработки по проведению разминки к тренировочным занятиям по мини-футболу. Гребнева Т. В	infourok.ru