

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 553 с углубленным изучением
английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол №1 от «31»августа2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №553
_____ А.А.Судаков
Приказ №262от «31»августа2023г.

С учетом мнения совета родителей

Протокол №1 от «31»августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович**
педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2023 год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами образовательной организации.

Направленность программы «Футбол» - физкультурно-спортивная

Адресат программы: дети в возрасте 10-14 лет без предъявления требований к уровню образования. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области.

Актуальность данной программы предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка школьников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Игра в футбол развивает все физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Уровень освоения ДОП- общекультурный

Объём и срок освоения ДОП- программа рассчитана на 2 года по 144 часа

Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в году
1 год обучения	4	144
2 год обучения	4	144
	288	

Цель программы: Содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка в процессе игры в футбол.

Задачи:

1.Обучающие:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- Ознакомить с основными правилами и принципами игры.

2. Развивающие:

- Гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств, способностей укрепления здоровья;
- Освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- Владение индивидуальной тактикой игры.

3. Воспитательные:

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт;
- создавать условия для проявления детьми любви к родной земле, уважения к традициям своего народа и людям труда;
- воспитывать семейную культуру, семейные ценности.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Предметные:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть технико-тактическими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма, при занятиях футболом и правила их предупреждения.
- Владеть основами судейства игры в футбол.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения- очная

Особенности реализации ДОП:

Некоторые темы программы могут быть реализованы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора: В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 10 по 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течение 2 лет. Ребенок может быть допущен на второй год обучения без прохождения базового курса в данном коллективе при условии, что покажет необходимые знания и умения (в соответствии с условиями, прописанными в ожидаемых результатах освоения программы первого года обучения).

Условия формирования групп: Группа формируется как разновозрастная, так и одновозрастная.

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Форма организации занятий: индивидуальная, групповая, командная.

Форма проведения занятий: учебное занятие, тренировка, игра, соревнование

На занятиях используются различные **формы и методы организации деятельности обучающихся:**

Формы: индивидуальная, групповая, командная

Методы:

- словесные – объяснения, рассказ, беседа, указания, инструкции, команды
- наглядные - показ, демонстрация, использование наглядных пособий и материалов
- практические – строго регламентированные упражнения (разучивание упражнения по частям и в целом) и частично регламентированные (игры, соревнования)

Средства:

- физические упражнения
- природные факторы
- гигиенические факторы

Материально-техническое оснащение программы:

- мячи футбольные (12-15 штук);
- футбольные мини-ворота;

- спортивная форма для занятий футболом;
- мячи набивные;
- гимнастическая стенка (шведская);
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, владеющий навыками игры в футбол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности. План работы на год.	1	-	1	опрос
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	12	12	контроль
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	-	37	37	контроль
4	Техника ведения мяча	-	26	26	контроль
5	Техника защитных действий	3	23	26	контроль
6	Тактика и техника игры	4	36	40	Опрос, итоги
7	Итоговое занятие	-	2	2	Подведение итогов
	Всего	8	136	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности. План работы на год.	1	2	3	опрос
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	12	12	контроль
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	-	37	37	контроль
4	Техника ведения мяча	-	26	26	контроль
5	Техника защитных действий	3	23	26	контроль
	Тактика и техника игры	4	36	40	Опрос, итоги
	Итоговое занятие	-	2	2	Подведение итогов
	Всего	8	136	144	

УТВЕРЖДЕН

Приказ №262 от «31» августа 2023г

Директор _____ А.А. Судаков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ФУТБОЛ»
На 203 – 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала по программе	Дата окончания по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1 учебный час равен 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»

Цель программы: Содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка в процессе игре в футбол.

Задачи:

1. Обучающие:

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- Ознакомить с основными правилами и принципами игры .

2. Развивающие:

- Гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств, способностей укрепления здоровья;
- Освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- Овладение индивидуальной тактикой игры.

3. Воспитательные:

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт;
- создавать условия для проявления детьми любви к родной земле, уважения к традициям своего народа и людям труда;
- воспитывать семейную культуру, семейные ценности.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Предметные:

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть технико-тактическими приемами футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма, при занятиях футболом и правила их предупреждения.
- Владеть основами судейства игры в футбол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Теория	Практика
Техника безопасности. План работы на год	-инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; -режимом работы; -правила поведения.	
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	- Учимся играть в футбол. Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка).	-Перемещение с мячом и без мяча -Ведение мяча змейкой
Техника ударов по мячу и остановок мяча	- Удары по мячу с различных положений	-Удары с сопротивлением -Удары на точность
Техника ведения мяча	- Ведение мяча различными способами	-Перемещение с мячом и без мяча -Ведение мяча змейкой
Техника защитных действий	- Командные и индивидуальные действия в защите	-Перемещение команды в обороне

Тактика и техника игры	-Вратарь - Защитник -Полузащитник -Нападающий	-игра в футбол
Итоговое занятие	-	Игра в футбол - подведение итогов

Календарно-тематический план

2 год обучения

Месяц	Число	Раздел программы	Количество часов	Итого часов в месяц	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
		Тема. Содержание			Используемые ресурсы и сетевые формы	Формы контроля, обратная связь
сентябрь	1.09	Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола.	2	18		
	6.06	Режим и питания спортсмена. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.	2			
	8.09	Остановка мяча после передачи мяча в движении в парах. Учебная игра.	2			
	13.09	Перемещение игрока в стойке боком, лицом. Учебная игра.	2			
	15.09	Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	2			
	20.09	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении.	2			

	22.09	Остановка опускающегося мяча.	2			
	27.07	Стойка игрока. Перемещение. Ведение мяча. Игра	2			
	29.09	Ведение мяча с изменением направления.	2			
октябрь	4.10	Стойка игрока. Перемещение.	2	16		
	6.10	Ведение мяча внешней частью подъема. Учебная игра	2			
	11.10	Ведение мяча средней частью подъема. «Квадрат». Учебная игра.	2			
	13.10	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. «Квадрат». Учебная игра.	2			
	18.10	Ведение мяча с изменением направления.	2			
	20.10	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. «Квадрат»	2			
	25.10	Развитие двигательных качеств. Остановка мяча.	2			
	27.10	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат»	2			
ноябрь	1.11	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	2	18		
	3.11	Ведение мяча с изменением направления.	2			
	8.11	Ведение мяча с изменением направления.	2			
	10.11	Остановка мяча грудью. Жонглирование.	2			
	15.11	Остановка мяча грудью, бедром. Жонглирование.	2			

		Учебная игра				
	17.11	Удары по мячу. 6 минутный бег.	2			
	22.11	Удары по мячу внешней стороной стопы. 7' минутный бег.	2			
	24.11	Удары по мячу внешней частью подъема. 8' минутный бег. Развитие выносливости.	2			
	29.11	Техника игры вратаря. Учебная игра.	2			
декабрь	1.12	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2	18		
	6.12	Обостряющая передача верхом и игра головой, Двухсторонняя игра 4 х 6+вр	2			
	8.12	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2			
	13.12	Обостряющая передача верхом и игра головой, Двухсторонняя игра 4 х 6+вр	2			
	15.12	Двухсторонняя игра 4вр. х 4+вр Свободная игра 4+вр. х 4+вр	2			
	20.12	Завершение атак 1×1 Двухсторонняя игра 2×1Игра в футбол.	2			
	22.12	Завершение атак. Завершение атак 1×1 Двухсторонняя игра 2×1	2			
	27.12	Школа мяча, скоростное ведение с изменением	2			

		направления. Передача мяча друг другу через сетку в парах способом из-за головы.				
	29.12	Техника передвижения, скоростное ведение. Бег через набивные мячи.	2			
январь	10.01	Разминка с вратарями. Игра в ручной мяч.	2	14		
	12.01	Перебрасывание набивного мяча между собой через сетку. Игра на удержание мяча в парах	2			
	17.01	Комплекс беговых упражнений Игра 1×1 на короткой площадке Игра 2×2 на площадке 10×15	2			
	19.01	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях.	2			
	24.01	Школа мяча, ведение по прямой. Игра в футбол	2			
	26.01	Тренировочная игра.	2			
	31.01	Игра в футбол	2			
февраль	2.02	Игра в квадрат. Удары по воротам в два касания. Игра обороны.	2	16		
	7.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления.	2			
	9.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления.	2			

	14.02	Школа мяча, скоростное ведение по прямой.	2			
	16.02	Школа мяча, скоростное ведение по прямой.	2			
	21.02	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Ведение мяча по прямой. Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади.	2			
	23.02	Удары. «Квадрат» Учебная игра.	2			
	28.02	Комплекс беговых упражнений. Квадраты 3×1, 3×2 2. Передача между линиями.	2			
март	1.03	Игра 4×4 с распределением заданий по зонам Взаимодействие в линиях при атаке	2	18		
	6.03	Взаимодействие в линиях при атаке. Игра 4×4 +2 нейтральных	2			
	9.03	Удары по прыгающему мячу и летящему мячу	2			
	13.03	Удары мяча носком и пяткой.	2			
	15.03	Жонглирование.	2			
	20.03	Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики.	2			
	22.03	Передача между линиями Игра 2×2 в четверо маленьких ворот Игра 4×4 в четверо маленьких ворот	2			
	27.04	Удары по воротам 2*1. Ведение и отбор мяча.	2			
	29.04	Атака ворот 3*2. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот Игра 4×4 в четверо маленьких ворот Свободная игра 4×4	2			

апрель	3.04	Групповые взаимодействия в тройках (атака) Передача мяча в парах с вариациями Передача между линиями.	2	16		
	5.04	Игра 1×1 в четверо маленьких ворот Игра 3×3 в четверо маленьких ворот.	2			
	10.04	Игра 4×4 в четверо маленьких ворот Свободная игра 4×4	2			
	12.04	Комплекс беговых упражнений. Игра 1×1 в четверо маленьких ворот Игра 3×3 в четверо маленьких ворот	2			
	17.04	Квадраты 3×1, 3×2 2. Передача между линиями.	2			
	19.04	Комплекс беговых упражнений. Квадраты 3×1, 3×2 2. Передача между линиями.	2			
	24.04	Обманные движения. Финты. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди двумя руками	2			
	26.04	Обманные движения. Финты.	2			
май	8.05	Комплекс беговых упражнений. Эстафеты с использованием разных способов перемещений. Квадраты 3×1, 3×2	2	10		
	15.05	Техника перемещения без мяча. Открывание, создание и использование пространства	2			
	17.05	Обводка стоек. Организация в тройках. Игра 1×1, «Взятие линии» Игра 2×2, «Взятие линии» Игра 4×4, «Взятие линии» Свободная игра 8×8. Техника отбора	2			

		мяча.				
	22.05	Игра 1×1, «Взятие линии». Игра 2×2, «Взятие линии»	2			
	24.05	Комплекс беговых упражнений. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот Игра 4×4 в четверо маленьких ворот Свободная игра 4×4	2			
Итого количество часов по программе	144					

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для реализации программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал.

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Технологии:

Здоровьезберегающие формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

Интегрирование учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь;

Информационно-коммуникационные Интересуют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.;

Игровые технологии применяются при работе над развитием творческого мышления, эмоциональности и выразительности в исполнительской деятельности;

Технологии дистанционного и электронного обучения дают возможность развития познавательной самостоятельности учащихся.

Методы:

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. **Повторный метод** - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. **Интервальный метод** - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. **Вариативный метод** - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. **Метод сопряженных взаимодействий** - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. **Игровой метод** - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться

для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. **Соревновательный метод** - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. **Метод круговой тренировки** - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

Интернет-источники

Наименование (название ресурса)	Тип	Адрес
РФС	Интернет-портал	https://www.rfs.ru/
ВКонтакте	Интернет-портал	https://vk.com/public55371542

Оценочные материалы.

Текущий контроль (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания)

Промежуточный контроль (осуществляется в декабре, фиксируется в диагностической карте)

Итоговый контроль (осуществляется в мае, фиксируется в диагностической карте)

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Формы контроля.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Челночный бег 3х10 м или	10,3	10,0	9,3	9,0	8.9
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3	5.2
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2	3
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500	1000
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5	13.0
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150	170
6.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз	4	4	5	5	8

- по технической подготовке:

№ п/ п	Контрольные нормативы	Результаты				
		10 лет	11 лет	12лет	13лет	14лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28	35
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5	7.5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5	6.0
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8	12