

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №315
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогический совет

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____/А. А. Миренкова/

Приказ № 32 от 30.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

Возраст учащихся: 6-12-лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Самойлов Андрей Алексеевич

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Направленность

Программа «Футбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

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 первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью - 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 профессиональной деятельности.

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.

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу многих систем организма, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола способствует несложное оборудование: небольшая площадка, ворота и мяч. Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, зрелищность для болельщиков и др.

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 – привлечению учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта по обучению технике и тактике игры в футбол.

Отличительными особенностями программы являются:

- комплексный характер;
- индивидуализированный подход;
- учет психологических и возрастных особенностей;
- обобщение передового опыта;
- гуманизация и гармонизация содержательной части.

Адресат программы

Программа предназначена для детей **6-12 лет** как мальчикам, так и девочкам, имеющих интерес к футболу и мотивацию к тренировочным занятиям, а также обладающих базовыми знаниями и физической и практической подготовкой по предмету физическая культура и имеющими способности в данной предметной области. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку, через различный подход к физическому развитию обучающихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

ЦЕЛЬ образовательной программы - *формировать разностороннюю личность и укреплять её здоровье средствами футбола.*

Для реализации цели были поставлены следующие **задачи программы**:

Развивающие:

- укрепить здоровье занимающихся,
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость),
- повысить общую работоспособность,
- проводить профилактику различных заболеваний,
- способствовать популяризации мини-футбола, как вида спорта и активного отдыха,
- формировать у детей устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.),
- воспитывать позитивные межличностные отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игры в волейбол,
- дать необходимые знания в области физической культуры, по истории развития волейбола в России и за рубежом,
- дать основы знаний по технике и тактике игры в волейбол,
- изучить правила игры в волейбол и порядок проведения соревнований.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора и формирования групп

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте от 6 до 8 лет, группы разновозрастные.

Наполняемость учебных групп:

1-й год обучения – не менее 15 человек;

2-й год обучения – не менее 12 человек;

Условия комплектования групп:

Формирование группы в начале учебного года и условия образовательной деятельности регламентируются санитарно-эпидемиологическими правилами и требованиями.

В группы принимаются учащиеся 6-12 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется, согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. В случае большого количества желающих будет проведен отбор по результатам тестирования общефизической подготовленности. Добор на второй и последующий год обучения производится при наличии свободных мест и по результатам тестирования (тест-контроль начальной общефизической подготовки).

Место занятий - игровые площадки и спортивные залы ГБОУ СОШ № 315.

Продолжительность образовательного процесса – 2 года

Объем образовательного процесса – 288 часов.

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПин 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режимы работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Форма организации деятельности - групповая.

Формы проведения занятий:

Материал программы разделён на три этапа по сложности и уровню подготовки.

Приступать к следующему этапу могут лишь успешно освоившие предыдущий этап и сдавшие нормативы и зачёты.

Группа 1 года обучения

На первом году обучения содержание учебного процесса носит в большей степени игровой характер и строится по типу общей базовой подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов игры в футбол. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к систематическим занятиям футболом. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной технической подготовке.

Группа 2 года обучения

В группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в футбол на основе комплекса специальных технико-тактических упражнений.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа занятий предполагает создание последовательной и оптимальной системы восприятия на основе усложнения деятельности учащихся. В систему программы положены 2 принципа: учет специфики данного вида творчества и постепенное усложнение приемов обучения.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы следующее оснащение:

Спортивные снаряды и спортивное оборудование, необходимое в процессе тренировочных занятий: ворота, футбольные мячи (10 шт.), форма игровая и тренировочная (на команду), маты гимнастические (20 шт.), стойки для обводки (10 шт.), секундомер, и др.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

Результаты освоения материала по программе «футбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты

1. ориентироваться в учебной терминологии;
2. понимать действия судьи;
3. строго соблюдать правила игры.
4. организовывать свою деятельность под руководством педагога;
5. осуществлять контроль за своим физическим состоянием;
6. соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
7. сотрудничать с товарищами в команде;

Предметные

1. владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.
2. применять технических действий футбола в игровой и соревновательной деятельности;
3. проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по футболу.

Личностные результаты

1. относиться внимательно к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков;
2. выполнять правила игры в волейбол, безопасного поведения в школе, дома, на улице, в общественных местах;
3. адекватно воспринимать оценку педагога.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Учебно - тематический план занятий по футболу. 1 – вый год обучения.

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
	Развитие футбола в России.	1	1	-
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
	Правила игры в футбол.	2	2	-
	Место занятий, оборудование.	1	1	-
	Общая и специальная физическая подготовка.	56	-	56
	Техника игры в футбол.	49	1	48
	Тактика игры в футбол.	24	1	23
	Участие в соревнованиях по футболу.	5	-	5
	Медицинское обследование.	2	-	2
	Контрольные испытания.	2	-	2
	Итого:	144	8	136

Учебно - тематический план занятий по футболу.

2 – ой год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола в России.	1	1	-
3	Врачебный контроль.	1	1	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	4	4	-
5	Общая и специальная физическая подготовка.	48	-	48
6	Техника игры в футбол.	50	1	49
7	Тактика игры в футбол.	27	6	21
8	Участие в соревнованиях по футболу.	7	-	7
9	Медицинское обследование.	2	-	2
10	Контрольные испытания.	3	-	3
Итого:		144	14	130

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01. 09.	25.05	36	144	2 занятия в неделю
2 год	01. 09.	25.05	36	144	2 занятия в неделю

Рабочая программа 1-го года обучения

ЗАДАЧИ 1-го года обучения:

воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.),
- воспитывать позитивные межличностные отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

развивающие:

- развитие мотивации к физической активности и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровье учащихся, профилактика различных заболеваний;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить общую работоспособность;
- способствовать популяризации футбола, как вида спорта и активного отдыха;
- формировать у детей устойчивого интереса к занятиям футболом.

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игры в волейбол,

- дать необходимые знания в области физической культуры, по истории развития футбола в России и за рубежом,
- дать основы знаний по технике и тактике игры в футбол,
- изучить правила игры в футбол и порядок проведения соревнований.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По окончании 1 год обучения учащиеся получают знания, навыки и умения по основным разделам программы, что позволит им выполнять следующие виды работ:

метапредметные результаты:

- развитие физических способностей учащихся;
- развитие мотивации к самосовершенствованию и саморазвитии, самостоятельности, ответственности и активности;
- развитие кругозора, памяти, внимательности и аккуратности;

личностные результаты:

- создание условий для обогащения внутреннего мира учащихся, для расширения их кругозора;
- формирование устойчивого профессионального интереса к данному виду спорта;
- формирование общественной активности личности, его гражданской позиции, культуры поведения;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, настойчивости, аккуратности.

предметные результаты:

- значение волейбола в развитии физических способностей занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

Содержания программного материала. (1-ый год обучения.)

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

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

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

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

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

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

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

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

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

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 x 30 м. и 4 x 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).

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1 – 2 км.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

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».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа 2-го года обучения

ЗАДАЧИ 2 -го года обучения:

воспитательные:

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- воспитывать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.),

- воспитывать позитивные межличностные отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

развивающие:

- развитие мотивации к физической активности и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровье учащихся, профилактика различных заболеваний;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить общую работоспособность;
- способствовать популяризации футбола, как вида спорта и активного отдыха;
- формировать у детей устойчивого интереса к занятиям футболом.

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- овладеть основами технических элементов и тактических приемов игры в футбол,
- дать необходимые знания в области физической культуры, по истории развития волейбола в России и за рубежом,
- дать основы знаний по технике и тактике игры в футбол,
- изучить правила игры в футбол и порядок проведения соревнований.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По окончании 2-го года обучения учащиеся получают знания, навыки и умения по основным разделам программы, что позволит им достичь:

предметные результаты:

- значение футбола в развитии физических способностей занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и

технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

метапредметные результаты:

- развитие физических способностей учащихся;
- развитие мотивации к самосовершенствованию и саморазвитии, самостоятельности, ответственности и активности;
- развитие кругозора, памяти, внимательности и аккуратности;

личностные результаты:

- создание условий для обогащения внутреннего мира учащихся, для расширения их кругозора;
- формирование устойчивого профессионального интереса к данному виду спорта;
- формирование общественной активности личности, его гражданской позиции, культуры поведения;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, настойчивости.

Содержание программы 2-го года обучения

Физическая культура и спорт в России. 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.

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

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения 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.

Льжи. Прогулки, подъёмы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4 – 5 x 100 м., 2 – 3 x 200 – 300 м., 2 x 300 – 400 м.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

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

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков

различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Система контроля

Формы подведения итогов реализации программы

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

Текущий контроль знаний, умений и навыков осуществляется в течение всего учебного года для определения уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Наиболее частой формой текущего контроля умений и навыков – выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий). Результаты текущего контроля фиксируются в карте наблюдений. Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Промежуточный контроль проводится по окончании каждого полугодия в форме анализа результативности, а также по участию учащихся в волейбольных турнирах различного уровня. В конце года знания и умения учащихся определяются путем проведения итогового школьного футбольного турнира.

Результаты фиксируются в карте наблюдений, а также в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы фиксации – анализ спортивной результативности учащихся, участие в футбольных соревнованиях различного уровня. Для оценки изменения личностных качеств проводится педагогическое наблюдение, анкетирование и собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям много национального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к физическому воспитанию, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и мета предметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к физической культуре.

Формы и методы воспитания.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в коллективе, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе

проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результаты информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Конец октября	Беседа.	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	Декабрь	Беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Операция «Все на старт»: Сдача норм ГТО среди обучающихся Секции «Футбол» Мероприятие приурочено к всероссийскому дню ГТО.	Март	Спортивное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Конкурс рисунков «Мы за ЗОЖ» Приуроченный к Всемирному дню здоровья.	Апрель	Выставка рисунков объединения «Футбол»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Организационно-методические условия реализации программы.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«Футбол»

Направленность:		Физкультурно-спортивная	
Продолжительность освоения:		2 года	
Возраст детей:		6-12 лет	
Уровень освоения:		базовый	
Раздел УМК	Название методического материала (Тематическая папка)		
НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БЛОК	1. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г).		
	2. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г)		
	3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (В ред. От 23.12.2003 г. № 186-ФЗ)		
	4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 21.12.2012г. вступил в силу с 01.09.2013г.)		
	5. Образовательная программа		
	6. Календарно-тематический план		
	7. Инструкция №9, 59 по охране труда для обучающихся, посещающих объединения физкультурно-спортивной направленности.		
Раздел УМК	Название методического материала	Форма методического материала	Название раздела или темы, к которым разработан методический материал
БЛОК МЕТОДИКО-ПРИКЛАДНЫХ СРЕДСТВ			
Учебно-методические пособия	Планы и конспекты к занятиям	Тематическая папка. Плакаты с разметкой площадки. Плакаты с видами травм.	По всем разделам программы

		Фотографии известных футболистов, видеоматериалы с матчами.	
	Подборка ОФУ, Дидактические и лекционные материалы. Рекомендации для тренера по футболу	Тематическая папка. Электронные ресурсы	По всем разделам программы
	Справочная и методическая литература для педагога	Книги, журналы	По всем разделам программы
	Литература для учащихся	Книги, журналы	По всем разделам программы
	Подборка информационных материалов	Ссылка на интернет-ресурсы	По всем разделам программы
	Учебно-познавательные видео-материалы	DVD диски «Школа футбола» «История футбола»	По всем разделам программы
	Тематические подборки	Тематическая папка Карточки с практическими заданиями (схемы с индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями)	По всем разделам программы

		Электронный ресурс	
	Методические разработки проведения открытых занятий, мастер-классов	Тематическая папка Электронный ресурс	По всем разделам программы
Средства обучения	Демонстрационный материал	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)	По всем разделам программы
	Пособия	Тактические схемы взаимодействий игроков в защите и нападении Плакаты с жестами футбольных судей	По всем разделам программы
	Раздаточный материал	Технологические карты Тесты Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Фотоматериалы	Альбомы Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Обучающие видеопрограммы	DVD диски Плакаты с эталоном выполнения технического приема	По всем разделам программы
	Видео материалы	DVD диски	По всем разделам программы
Система научной организации работы	Анкеты на выявление интересов и эмоционального отношения учащихся	Тематическая папка Электронный ресурс	2 раза в год
	Компонент, сберегающий здоровье	Тематическая подборка Электронный ресурс	

	(разминки, упражнения)		
	Участие в соревнованиях	Протоколы соревнований, заявки на участие	
	Памятки для родителей	Тематическая подборка Электронный ресурс	
БЛОК КОНТРОЛЯ	Комплект заданий для проведения контроля знаний	Тесты Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Диагностические карты контроля качества обучения	Таблица Электронный ресурс	По всем разделам программы
	Карта результативности участия в спортивных мероприятиях	Таблица Электронный ресурс	
	Индивидуальная карта учета результатов обучения	Таблица Электронный ресурс	
	Материалы для самоанализа	Таблица Электронный ресурс	
	Аналитический материал	Справка Электронный ресурс	

Информационные источники, используемые при реализации программы

Методические материалы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М.:Физкультура и спорт, 2005.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Н. Спортивные игры. – М.: Академия, 2001. – 310 с.

3. Лях В.И., Виленский М.Я. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2002. – 125 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.

Список литературы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2012.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2010.
3. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский - М.: Академия, 2008
4. 4. Спорт в школе. Сост.: И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь: - М.: Советский спорт, 2003
5. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г
6. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

