

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 164 Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Принято

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №164

Протокол № __1__

«_29_» августа 2025 г.



Директор ГБОУ СОШ №164

Ю.И. Железнов

Приказ от «_29_» августа 2025 г. № 60

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол -моя любимая игра!»**

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик:

**Хадаев Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол – моя любимая игра» предполагает общеразвивающую подготовку и предпрофессиональную спортивную подготовку по виду спорта футбол. **Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.**

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-15 лет. Условия набора учащихся: принимаются все желающие, при условии предоставления допуска врача к занятиям в спортивной секции. В объединение принимаются мальчики и девочки. На 2-й и 3-й год обучения переводятся учащиеся, успешно закончившие 1-й и соответственно 2-й год обучения.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность данной программы является то, что «Футбол» дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы. Программа дает возможность детям, не имевшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Объем и срок освоения программы: 432 часа, 3 года.

Уровень освоения программы – базовый.

Цель программы: развитие двигательных качеств и получение знаний и умений, необходимых футболистам.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- обладать тактикой атаки и обороны;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Метапредметные результаты:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Личностные результаты:

- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей;
- оздоровление и физическое развитие детей, формирование ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ, русский

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, проведение практических занятий по подгруппам (при нахождении в помещении половины группы и меньше), индивидуально.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 1 год -15 человек, 2 год - 12 человек, 3 год – 10 человек.

Формы организации занятия: по группам.

Формы проведения занятий: игра, дистанционное занятие, самостоятельная работа, инструктаж, мастер-класс, соревнование, тестирование, сдача нормативов, просмотр и обсуждение видео.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Индивидуальная: организуется для подготовки вратаря, пенальтистов, разыгрывающих игроков.

Формы проверки усвоения знаний: наблюдение и контроль развития личности учащихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики (рекомендации по использованию диагностических методик, анкет даны в приложении).

Формы подведения итогов реализации программы: результаты диагностики, анкетные данные позволяют лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения в группе, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива воспитанников, пробудить в детях желание прийти на помощь друг другу.

Завершающим этапом демонстрации образовательных результатов каждого ребёнка, является участие в соревнованиях, футбольном турнире, контрольные и товарищеские игры.

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия; - по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

В процессе образовательной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях футбольной команды;
- индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал и футбольное мини-футбольное поле (соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда).

Большинство занятий проводится на стадионе, на открытом воздухе. В осенне-зимний период и в ненастную погоду занятия проводятся в спортивном зале.

2. Спортивное оборудование: футбольные ворота, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Спортивный инвентарь: футбольные мячи, скакалки, гантели, гири, набивные мячи, конусы, табло, насосы.

3. Оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения: система раздвижных аудиторных досок с встроенной интерактивной панелью, многофункциональное устройство, управляющая станция (Компьютер), интерактивная трибуна, интерактивный комплекс.

Так же для реализации рабочей программы используется оборудование, поставленное в рамках грантовой поддержки образовательного учреждения.

Перечень приобретенных на средства гранта средств обучения и воспитания :

- Система раздвижных аудиторных досок с встроенной интерактивной панелью
- Многофункциональное устройство
- Управляющая станция (Компьютер)
- Интерактивная трибуна

Условия реализации программы: режим занятий группы – 4 часа в неделю (144 акад. часа в год).
Кадровое обеспечение дополнительные специалисты для реализации программы не требуются.

II. Учебный план

Первый год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
I	Теоретическая подготовка	9	-	9	Беседа, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные игры
II	Общая физическая подготовка	-	36	36	
III	Техническая подготовка	4	18	22	
IV	Тактическая подготовка	6	18	24	
V	Игровая подготовка	9	34	43	
VI	Соревнования	-	10	10	
	Итого часов	28	116	144	

Второй год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
I	Теоретическая подготовка	9	-	9	Беседа, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные игры
II	Общая физическая подготовка	-	36	36	
III	Техническая подготовка	4	18	22	
IV	Тактическая подготовка	6	18	24	
V	Игровая подготовка	9	34	43	
VI	Соревнования	-	10	10	
	Итого часов	28	116	144	

Третий год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
I	Теоретическая подготовка	9	-	9	Беседа, сдача нормативов, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольные игры
II	Общая физическая подготовка	-	36	36	
III	Техническая подготовка	4	18	22	
IV	Тактическая подготовка	6	18	24	
V	Игровая подготовка	9	34	43	
VI	Соревнования	-	10	10	
	Итого часов	28	116	144	

IV. Рабочая программа

1-й год обучения

Должны знать:

- историю развития футбола.
- краткие сведения о строении и функциях организма.
- влияние физических упражнений на организм.
- врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь.
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь.
- правила соревнований по баскетболу.

Должны уметь:

- владеть техникой игры в футбол.
- владеть техникой удара по воротам, ведения мяча, передач мяча.
- владеть тактикой игры и применения техники в игре в зависимости от конкретных условий.
- уметь распределять силы на соревнованиях.

Для оценки уровня подготовки учащиеся сдают:

Этап начальной подготовки:

ОФП - 2 раза в учебном году и техническая подготовка - 1 раз в учебном году

- контрольные нормативы по ОФП – сентябрь;
- контрольно-переводные нормативы по ОФП– май;
- по технической подготовке –апрель;

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Содержание занятий первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Теория: 2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Теория: 3. Личная и общественная гигиена.

Теория: 4. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.

Теория: 5. Закаливание.

Теория: 6. Питание.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Правила игры.

Теория: 9. Оборудование и инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища.
4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы,)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.
2. Эстафеты встречные и круговые, переноской, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3. Техническая подготовка.

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия 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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

3. 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.

5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

6. Соревнования.

Практические занятия: в процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

Рабочая программа 2-й год обучения

Должны знать:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

Уметь:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность. 3 год обучения Учащиеся должны:

Этапы контроля

1. Начальный контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы. Цель: определить начальный уровень физической подготовки. Форма: зачет.

2. Текущий контроль. Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы. Форма: зачет. Участие в соревнованиях и контрольных играх.

Содержание занятий второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Теория: 2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Теория: 3. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Теория: 4. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Теория: 5. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Теория: 6. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Теория: 9. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-ти минутный бег.
3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3. Техническая подготовка.

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия 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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

3. 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.

5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

6. Соревнования.

Практические занятия: в процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

Рабочая программа 3-й год обучения

Должны знать:

- историю мирового футбола;
- виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований; Уметь:
- уметь оказать первую помощь;
- осуществлять самоконтроль;
- выполнять спортивный массаж;
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Содержание третьего года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория: 1. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры).

Теория: 2. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Теория: 3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Теория: 4. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Теория: 5. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Теория: 6. Питание: понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Теория: 7. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Теория: 8. Правила игры: замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Теория: 9. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

4. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

1. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

3. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

4. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

2. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

1. Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

2. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-ти минутный бег.

3. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

4. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3. Техническая подготовка.

Теория: Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия: В процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки; выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её.

Практические занятия:

1. 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, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия 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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. 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 (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

3. 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.

5. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Практические занятия: Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Спортивные игры: баскетбол, пионербол.

6. Соревнования.

Практические занятия: В процессе обучения из обучающихся формируется команда для участия в соревнованиях по футболу районного и городского уровня, товарищеских играх с другими футбольными командами.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Футбол – моя любимая игра» реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.**

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; **метод целостно-приближенного моделирования** стандартных ситуаций футбольной игры в условиях тренировки. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований **индивидуально-дифференцированного подхода** (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

В группах 1 года обучения: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2 года обучения: обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными. На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное.

В группах 3 года обучения: возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Учебный материал для всех возрастных групп.

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении	+	+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования		+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один		+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча	+	+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Ведение мяча с ударом	+	+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+

Индивидуальная игра головой	+	+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Игра вратаря		+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Список литературы для педагогов.

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Айткулов, С.А. Мини-футбол: учеб.-метод. комплекс / С.А. Айткулов. Челябинск: ЧГПУ, 2005. - 52 с.
4. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
5. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
6. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - с.40-41.
7. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
8. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - с.49-51.
9. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -61 с.
- 10.Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособ. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. М.: Физическая культура, 2009.- 160 с.
- 11.Иванов, О.Н. Соматические особенности футболистов различного амплуа и квалификации в мини-футболе / О.Н. Иванов // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 7. - с. 59-61.
12. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001. - 101 с.
13. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов //Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. 96 с.
- 15.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
- 16.Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. М.: Человек, 2008. - 240 с.
17. Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П.Котелкина. - М: Физкультура и спорт, 2007.
18. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.
- 19.Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// Харьков, 2008. - №29.

Список использованной литературы.

1. Андреев, С.Н. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С.Н. Андреев. М., 2006 - 261 с.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С. Н. Андреев. М.: Физкультура и спорт, 2006. - 89 с.
3. Ахмед, Рамадан Ахмед. Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности. -М., 2005. -24 с.
4. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов / А.П. Герасименко. — Волгоград: ВГАФК, 2002. 87 с.
5. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: СпортакадемПресс, 2002. - 472 с.
6. Драндров, Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям. - Омск, 2002. 464 с.
7. Дюкина, Л.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000. 125 с.
8. Зеленцов, А.М. Тактика и стратегия в футболе. - Киев: Здоровья, 2008. - 192 с.
9. Зеленцов, А.С. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. — М.: Физкультура и спорт, 2012. 213 с.
10. Коробейник, А.В. Футбол: Самоучитель игры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 125 с.
11. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в СДЮШОР по футболу: методические рекомендации / А.А. Кузнецов. М., 2009. 69 с.
12. Лаптев, А.П. Юный футболист / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. — М.: Физкультура и спорт, 2003. 164 с.
13. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. - М.: АО «Офсет», 2005. 128 с.
14. Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов: методические рекомендации / В.Л. Решитько. М., 1998. - 18 с.
15. Рогальский, Н. Футбол для юношей / пер. с немецкого / Н. Рогаль-ский, Э. Дегель. М.: Физкультура и спорт, 2001. - 144 с.
16. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, Е. Догадин. — Киев: Здоровье, 2008. 321 с.
17. Садетдинов, Д.Ш. Формирование дидактических умений у студентов ФФК в контексте будущей профессиональной деятельности. - Йошкар-Ола, 2000. 21 с.
18. Смирнов, А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора. — М.: Физкультура и спорт, 2008. 189 с.
19. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности. — М. Физкультура и спорт, 2004. 186 с.
20. Футбол: Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2009. 280 с.
21. Чесно, Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц.: учебно-методическое издание / Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 176 с.

Приложение 1

Диагностическая карта по определению уровня усвоения программы

Ф.И.О		Элементы игры в футбол				Итог о	
		Ведение мяча "змейкой"		Удар поворотам			
		н.г	к.г.	н.г.	к.г	н.г	к.г.
1							
2							
3							
4							
5							
	Итого: В,С,Н						

В – высокий(зачет), С – средний (зачет), Н – низкий(зачет), НЕ – очень низкий (не зачет).

Методика диагностики

Виды движений:		Средний уровень
Элементы игры в футбол	Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Ведение, перемещались шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза
	Удар по воротам (расстояние 4м, размеры ворот –1х2 м): прямо и под углом 45 градусов	Из 5 ударов 3 попадания

Формы подведения итогов реализации

- ☐ программы:соревнования,
- ☐ спортивные игры совместно с родителями.