

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 323  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ГБОУ СОШ № 323  
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.



Л.А.Флоренковой



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ФУТБОЛ ДЛЯ ДЕВОЧЕК»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Лущик Евгений Анатольевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми и подростками основами физической культуры. Ее слагаемые: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с обучающимися, способствует решению разных задач.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств.

Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Предлагаемая программа предполагает ознакомление обучающихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является практической формой решения задачи обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования, указанной в Национальном проекте «Образование», (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10), - посредством интеграции содержания основного и дополнительного образования в предметной области «физическая культура».

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «спортивно-оздоровительное» в случае соответствия планируемых результатов вышеуказанной программы.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** углубленный.

Актуальность программы и новизна заключается в ее адаптированности к условиям Культурно-образовательного центра «Оккервиль»

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья учащихся, обеспечение их содержательного досуга через обучение технике и тактике игры в футбол.

**Задачи программы:**

*Обучающие.*

- обучить правилам и двигательным действиям в футболе,
- совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания по физической культуре и спорту, подготовленности. Формирование индивидуального двигательного режима.

*Развивающие:*

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития,

- развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

*Оздоровительные:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие.
- овладение умениями оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.
- воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

*Воспитательные:*

воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Программа предназначена для детей **7-10 лет**

Срок реализации – **3 года**.

Количество учебных часов:

1 год обучения: 72/144 часа

2 год обучения: 144 часа

3 год обучения: 144 часа

Периодичность занятий:

1 год обучения: 1 час 2 раза в неделю или 2 часа 1 раз в неделю

2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа

**Условия набора:**

1. Допуск врача.

2. Тестирование (определение уровня физического развития по таблице нормативов). Таблица прилагается.

По результатам тестирования ребенок может быть зачислен в группу более старшего или младшего возраста.

**Наполняемость учебных групп по годам обучения:**

1 год обучения -15 чел.

2 год обучения -12 чел.

3 год обучения -10 чел.

**Формы обучения по программе:** очная, в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий, электронных средств обучения.

**Форма организации деятельности учащихся:**

- групповая - организация работы в группе;
- индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, консультации.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремленность, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

**Метапредметными** результатами программы является формирование **универсальных учебных действий (УУД):**

***Регулятивные УУД, умение:***

- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

***Познавательные УУД, умение:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

***Коммуникативные УУД, умение:***

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

**Предметные результаты**

**Освоив программу, учащиеся будут:**

**знать**

- Технику безопасности на занятиях по футболу – на поле, в спортивном зале, в тренажерном зале;
- Основные технико-тактические действия и приемы в футболе;
- Международные соревнования и современные олимпийские игры;
- Основы знаний судейства соревнований по футболу;
- Профилактику травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж);
- Психологические аспекты спортивной тренировки;
- Спорт против наркотиков.

**Уметь выполнять**

- Технику передвижения – комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема и внешней стороной подъема, носком, по неподвижному мячу внешней частью подъема;
- Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- Варианты ударов головой и ногой без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника;
- Варианты остановок мяча грудью;
- Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скоростью ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника;
- Удары по воротам на точность попадания мяча в цель;
- Совершенствование обманных движений - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;
- Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага;

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

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

**Контроль** осуществляется: по состоянию здоровья - врачом школы, по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневники достижений.

**Данная программа, а также любой раздел учебно-тематического плана может быть реализован с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения.**

Занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения могут быть **аудиторными** (в учебном помещении ОУ) и **внеаудиторными** (проходят вне учебного помещения: на улице, на спортивной площадке, дома и т.д.).

Внеаудиторные занятия, так же, как аудиторные, могут проходить под руководством педагога (очно). Внеаудиторные занятия предполагают также самостоятельную деятельность учащегося на заданную педагогом тему (дистанционные самостоятельные занятия).

Цель внеаудиторных дистанционных занятий:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация ранее полученных знаний;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие самостоятельности мышления;
- мотивирование целенаправленной работы по освоению новых знаний.

В этом случае освоение образовательных программ организуется:

- в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности);
- с использованием возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)
- с использованием бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта,
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);
- с использованием образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

При планировании деятельности детского объединения в условиях обучения с применением дистанционных технологий целесообразно составление модульного

**Промежуточная и итоговая аттестация при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

Промежуточная аттестация обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу текущего года обучения, переводятся в группу последующего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися всего курса обучения по дополнительной образовательной программе. Форму итоговой аттестации определяет педагог с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. Учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную программу, отчисляются по завершению программы обучения.

**Формы промежуточной аттестации и текущего контроля при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля определяются педагогом.

Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы.(дневник занятий, фото- и видеотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах).

Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Таким образом, возможно перераспределение объема часов по программе на летний каникулярный период.

#### Учебно-тематический план на 3 года обучения

Разделы программы	1год		2год		3год	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
<b>Теоретические сведения</b>	3/6		7		7	
<b>ОФП</b>		9/18		18		19
<b>Специальная подготовка</b>		9/18		19		19
<b>Техническая подготовка</b>		18/36		32		32
<b>Тактическая подготовка</b>		10/20		20		22
<b>Игровая</b>		15/30		33		30

<b>подготовка</b>						
<b>Соревнования</b>		8/16		15		15
<b>Итого</b>	3/6	69/138	7	137	7	137

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	10.09. текущего учебного года	25.05. текущего учебного года	36	72/144	1 или 2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин
2	01.09. текущего учебного года	25.05. текущего учебного года	36	144	2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин
3	01.09. текущего учебного года	25.05. текущего учебного года 5.2020г	36	144	2 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин

### Содержание разделов программы

#### 1-й год обучения

#### 1. Теоретические сведения

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия.
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### 2. ОФП

- Бег
  - Прыжки, прыжковые упражнения в движении
  - Общеразвивающие упражнения на месте, в движении
  - Упражнения с набивными мячами
  - Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);
  - Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);
  - Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).
- Эстафеты:
- С мячом;

- С предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### **3. Специальная подготовка**

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру;

### **4. Техническая подготовка**

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратарях, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность;
- Техника свободного нападения;

### **5. Тактическая подготовка**

#### ***Тактика нападения:***

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

#### ***Тактика защиты:***

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);



- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

#### **6.Игровая подготовка**

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение

**7. Соревнования** – участие в соревнованиях по футболу согласно календаря соревнований (района, муниципального округа) Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления

### **2-й год обучения**

#### **1.Теоретические сведения**

- Правила техники безопасности на занятиях по футболу;
- История возникновения и развития игры в футбол;
- Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ;
- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты

#### **2.ОФП**

- Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);
- Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).
- Наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- Махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Эстафеты:

- С мячом;
- С предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

#### **3.Специальная подготовка**

- Старты из различных положений;
- Бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- Прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине.

- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом с пассивным сопротивлением защитника;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру

#### **4.Техническая подготовка**

- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность;

#### **5.Тактическая подготовка**

##### ***Тактика нападения:***

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

##### ***Тактика защиты:***

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Тактика свободного нападения;
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков;
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот;

#### **6.Игровая подготовка**

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Тренировочные игры по футболу
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.
- «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение».

**7. Соревнования** – участие в соревнованиях по футболу согласно календаря соревнований (района, муниципального округа). Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления

### **3-й год обучения**

#### **1.Теоретические сведения**

- Техника безопасности на занятиях по футболу – на поле, в спортивном зале, в тренажерном зале;
- Основные технико-тактические действия и приемы в футболе;
- Международные соревнования и современные олимпийские игры;
- Основы знаний судейства соревнований по футболу;
- Профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж);
- Психологические аспекты спортивной тренировки;
- Спорт против наркотиков.

## **2.ОФП**

- Техника выполнения общеразвивающих упражнений, основные ошибки, подбор физических упражнений для самостоятельных занятий Равномерный бег до 20 минут;
- Непрерывный бег с чередованием скорости движения;
- Круговая тренировка.
- Эстафеты:
  - С мячом;
  - С предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

## **3.Специальная подготовка**

- Варианты ударов головой и ногой без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника;
- Варианты остановок мяча грудью;
- Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скоростью ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника;
- Удары по воротам на точность попадания мяча в цель;
- Совершенствование обманных движений - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;
- Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;

## **4.Техническая подготовка**

- Техника передвижения – комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения):
- Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема и внешней стороной подъема, носком, по неподвижному мячу внешней частью подъема:
- Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- Варианты ударов головой и ногой без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника;
- Варианты остановок мяча грудью;
- Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скоростью ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника;
- Удары по воротам на точность попадания мяча в цель;
- Совершенствование обманных движений - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;
- Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага;
- Совершенствование игры вратаря - основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча на выходе из ворот без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность;

## **5.Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

### **Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

-Тактика свободного нападения;

-Позиционное нападение без изменения и с изменением позиций игроков;

-Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

## **6.Игровая подготовка**

-Игра и игровые задания;

-Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;

-Игра по правилам.

**7. Соревнования** – участие в соревнованиях по футболу согласно календаря соревнований (района, муниципального округа) Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления

## **Освоив программу 1-го года обучения дети будут:**

### **Знать**

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;

- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);

- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);

- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);

- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаляющих процедур, понятие о правильной осанке);

- Оказание первой медицинской помощи при травмах.

- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия.

- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

### **Уметь выполнять:**

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловым, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

**У ребенка будут сформированы** навыки самоконтроля и самоорганизации.

**Освоив программу 2-го года обучения дети будут:**

**знать**

- Правила техники безопасности на занятиях по футболу;
- История возникновения и развития игры в футбол;
- Здоровый образ жизни – режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ;
- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты

**Уметь выполнять**

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловым штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

**У ребенка будут сформированы нравственные качества:** упорство и настойчивость, стремление к достижению цели.

**Освоив программу 3-го года обучения дети будут:**

**знать**

- Технику безопасности на занятиях по футболу – на поле, в спортивном зале, в тренажерном зале;
- Основные технико-тактические действия и приемы в футболе;
- Международные соревнования и современные олимпийские игры;
- Основы знаний судейства соревнований по футболу;
- Профилактику травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж);
- Психологические аспекты спортивной тренировки;
- Спорт против наркотиков.

**Уметь выполнять**

- Технику передвижения – комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения):
- Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема и внешней стороной подъема, носком, по неподвижному мячу внешней частью подъема;
- Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- Варианты ударов головой и ногой без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника;
- Варианты остановок мяча грудью;

- Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скоростью ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
  - Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника;
  - Удары по воротам на точность попадания мяча в цель;
  - Совершенствование обманных движений - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;
  - Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
  - Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага;
- У ребенка будут сформированы** нравственные качества: взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

### **Обеспечение реализации программы:**

Основной формой обучения является **занятие-тренировка**.

Возможны и другие формы занятий: комбинированное занятие, тренинг, игра, праздник, зачет, конкурс, эстафета, соревнование, фестиваль, творческая встреча.

Возможные методы, используемые на занятии:

- Словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.).
- Наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдения, показ педагога, работа по образцу и т.д.).
- Практический (Тренинг, упражнения, лабораторные работы и т.д.).

Формы организации деятельности учащихся:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Коллективная - организация проблемно- поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми.
- Индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная.

### **Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы.**

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итога
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета,	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-	Таблица оценки тестовых испытаний детей 8-12 лет. Схемы,	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ,

		соревнование, репетиция.	фронтальный, групповой, в парах.	иллюстрации.	сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования.
--	--	--------------------------	----------------------------------	--------------	---

**Техническое оснащение:**

1. Оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x 15 м
2. Свисток – 1 шт.,
3. Секундомер – 1 шт.
4. Футбольный мяч – 8 шт.

**Кадровое обеспечение.** По программе может работать педагог со специальным образованием по физической культуре и спорту.

**Описание учебно - методического комплекса**

<i>Компоненты учебно - методического комплекса</i>	<i>Для педагога, учащихся и родителей</i>
Информационные, справочные материалы.	Словарь специальных терминов с пояснениями. Условия приема в секцию. Папка «СМИ о спорте», папка. «Нормативные документы», должностная инструкция педагога доп. образования, инструкции по технике безопасности.
Тематические методические пособия, разработки.	Методические разработки по темам программы (назвать темы)
Дидактические игры.	Папка «Футбол». Вопросы к викторинам «Олимпийский урок».
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Таблица нормативов по ОФП,
Раздаточный материал (Карточки, образцы работ, памятки и др.)	Карты комплексов ОРУ для зарядки, карты комплексов коррегирующих упражнений.
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Аудиозаписи музыки музыкальных произведений разных жанров для учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
Конспекты занятий.	Конспекты открытых занятий
Сценарии	Сценарии спортивно- игровых программ (для проведения праздников)
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты, портфолио педагога
<b>Методики психолого-педагогической диагностики личности:</b>	
Анкеты	При приеме в коллектив (для детей, родителей): выявление интересов ребенка, способностей, исполнительской дисциплины.
Тесты	На проверку уровня физ.подготовленности.
Опросники	Для выявления мотивации
Игры	
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
Тематические, авторские, комплексные методики	
<b>Памятки для детей и родителей</b>	Правила внутреннего распорядка и техники безопасности, расписание занятий, требования по ТБ в спортзале.
<b>Методики педагогической диагностики коллектива:</b>	
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным образованием» (для родителей)
Тесты	На выявление лидера
Опросники	На самочувствие в коллективе

## Библиография

### Нормативно - правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
5. Классификация программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2) Порядок проектирования - Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
6. Условия реализации Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9 ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1),
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
8. Характеристика программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
9. Содержание программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1 ст.2, п.25, гл.10, ст.75, п. 1, п. 4),
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Концепция развития дополнительного образования детей // распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
12. Организация образовательного процесса Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.15, ст16, ст.17, п. 2, п.4, п.5; гл.10, ст.75, п. 2, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
13. Учебный план - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
14. Целепологание - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10.ст.75, п.1),
15. Концепция развития дополнительного образования детей // распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Организационные условия - Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст.13, п.3).
18. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 – 572;

### Список литературы:

*Литература в адрес педагогов:*



1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель»
5. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000.
7. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: ФиС,1977.
8. Подвижные и спортивные игры с мячом. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – М.; Планета, 2015. – 224стр.
9. Бриедис А.А., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982.
10. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., Беларусь, 1971.
11. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе; Учебно-методическое пособие – М...: Советский спорт. 2005 - 40 с.
12. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.; Издательство «Экзамен», 2016 – 63 с.

*Литература в адрес учащихся:*

1. Гамза Н.А., Разживин А.И., Миронов В.М. и др. Подружитесь с физкультурой. – Мн.: Польша, 1985.
2. института физкультуры имени П.В Лесгафта.
3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных футболистов.
4. Маслаченко В. Футбол- это жизнь.
5. Методические разработки по футболу с начинающими футболистами. Кафедра спортивных игр

Перечень электронных образовательных ресурсов.

<http://www.minsport.gov.ru/>  
<http://spo.1september.ru/urok/>  
<http://www.uchportal.ru/>  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>  
<http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>

**Приложение**

**Контрольные нормативы и испытания  
по физической культуре для учащихся начальной школы  
7-11 лет**

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура Начальные классы 1- 4 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года 1-й год обучения) и в конце 2-го и 3-го года обучения с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на занятиях..

**Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№	Нормативы; испытания.	Мальчи ки/	Оценка уровня развития навыков, умений, двигательных
---	-----------------------	---------------	---

п/п		девочки	качеств		
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

2	Прыжок в длину с места (см)	м	155	125	110
		д	150	110	90
3	Выносливость 6 мин. бег	м	1200	850	800
		д	950	650	550
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
5	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	12.5+	9	2-

6	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			

+ - без учёта

Динамика изменений результатов на 2-3 годах обучения выявляется в сравнении с предыдущими результатами учащегося.