

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга**

«Принято»

Решение Общего Собрания
ГБОУ СОШ № 484 Московского района
Санкт- Петербурга

Протокол от 8007.19 № 1

«Утверждаю»

Директор

/Ефимова М.Ю/

ГБОУ СОШ № 484

Московского района

Санкт-Петербурга

Приказ от 31.08.18 № 4250у



**Образовательная программа
Дополнительного образования детей**

«Футбол»

возраст детей: 7 - 10 лет
срок реализации: 1 год

Разработал: педагог дополнительного образования
Иванов А.А.

**Санкт-Петербург
2019 г.**

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа представляет собой **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень усвоения программы – общекультурный, который предполагает формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Занятия футболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (владение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий футболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в футболе, но и в жизни.

Адресат. Данная программа «Футбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 7 - 10 лет (мальчиков), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением врача.

Цель программы – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в футбол, а также воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методики футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре;
- Обучить учащихся посредством игры в футбол правилам здорового образа жизни;
- Обучить детей командному взаимодействию.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятию футболом;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества личности;

- Формировать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Сформировать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Условия реализации программы

Данная программа «Футбол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на учащихся 7 - 10 лет (мальчиков), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением от врача. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учащиеся на занятии объединяются в 3 возрастные группы: младшую, среднюю, старшую (по 12-15 человек в группе в зависимости от года обучения).

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек;

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Режим обучения
1 год обучения	72	2	2 раза в неделю по 1 часа

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

Кадровое обеспечение. По данной программе может работать педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование. Прошедший курсы переподготовки по направлению педагога дополнительного образования, а также, имеющий сертификационную книжку тренера РОСС Северо-Западного регионального центра по подготовке и лицензированию тренеров по футболу.

Материально-техническое обеспечение

1. Оборудованный спортивный зал для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период;
2. Спортивный инвентарь (мячи, футбольные фишки, стойки и т.д.);
3. Спортивная площадка для занятий футболом, оборудованная воротами с сеткой (по возможности).

Форма организации занятий: групповая.

Объединение «Футбол» делится на возрастные группы по 12-15 человек в зависимости от года обучения.

Основной формой проведения занятий является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты (тренировки).

Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

Итоговый контроль

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале 1 года обучения (середина сентября) проводится тестирование учащихся с целью определения их физической подготовки. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по футболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Планируемые результаты

Учащиеся прошедшие полный курс по данной программе получат сведения об игре в футбол, ее специфике и особенностях. По окончании обучения по программе учащиеся получат представления о футбольной технике и игре в целом во всех ее аспектах, смогут демонстрировать свои умения на поле, а также поймут, что игра в футбол это интеллектуальная игра, в которой необходимо мыслить.

Предметные результаты:

- Знать об основных правилах игры в футбол;
- Знать о способах движений и передвижений в футболе;
- Уметь выполнять удары по воротам с обеих ног;
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием;
- Знать об особенностях физической подготовки (офф и спф);
- Уметь останавливать мяч при передачах и ударах;
- Выполнять жонглирование мячом;
- Знать о правилах поведения на поле во время матча;
- Иметь запас футбольных финтов и уметь с их помощью обыгрывать игроков;
- Знать об особенностях футбольных покрытий.

Метапредметные результаты:

- Иметь представления о различных футбольных чемпионатах;
- Знать о нормах поведения во время матча и вне его;
- Иметь навыки работы в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации;
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.

Личностные результаты:

- Самостоятельно развивать дисциплинированность, внимательность, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Позитивно оценивать свои способности и навыки в футболе;
- Быть ориентированным на творческий подход в решении различных задач;
- Иметь навык сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками.
- Выполнять различные игровые комбинации с мячом.

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности	1		2	Опрос
2	Физическая подготовка	0	82	86	Тестирование, УТЗ
3	Технико-тактическая подготовка	0	108	112	УТЗ
5	Итоговое занятие		2	2	УТЗ
Итого		1	71	72	

Рабочая программа
 к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
«Футбол»
Группа №1
1 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- Дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методики футбола;
- Обучить детей основам техники игры в футбол, тактическим взаимодействиям в игре.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;

Воспитывающие:

- Воспитать нравственные качества личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения.

Ожидаемый результат учащихся 1-го года обучения

К концу учебного года ребенок должен **ЗНАТЬ** ряд знаний и навыков: правила приема и обработки мяча, ведений мяча, ударов по воротам с обеих ног. Знать основы тактических взаимодействий в игре.

УМЕТЬ выполнять удары по воротам с обеих ног, выполнять ведение мяча с различными препятствиями. Уметь исполнить дриблинг в игре, а также правильно взаимодействовать в команде.

ВЫПОЛНЯТЬ движения с мячом правильно, двигаться пластично, иметь навык мягкой стопы, использовать финты и обводку в любой точке поля, а также выполнять передачи на короткую и среднюю дистанцию.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения, гр.№1

2019-2020 учебный год

Даты занятий объединения	Раздел программы	Тема занятий	теория	практика	всего
02.09	Раздел 1	Формирование группы	2		2
04.09	Раздел 1	Формирование группы	2		2
06.09	Раздел 1	Формирование группы	2		2
09.09	Раздел 1	Формирование группы	2		2
11.09	Раздел 2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2		2
13.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60 100 метров		2	2
16.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Передачи в движении и бег с мячом		2	2
18.09	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игра в пас в два-три касания.	2		2
20.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Игры в парах.		2	2
23.09	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игра в пас в два-три касания.		2	2
25.09	Раздел 5 (теоретическая подготовка)	Понятие обыгрыша и командной игры	2		2
27.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Общая физическая подготовка (ОФП).	2		2
30.09	Раздел 3 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
02.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
04.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передача мяча на скорости		2	2
07.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении		2	2
09.10	Раздел 3 (физическая подготовка)	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств		2	2
11.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении		2	2
14.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
16.10	Раздел 4 (технико-тактическая	Игра в одно-два касания		2	2

	подготовка)				
18.10	Раздел 5 (теоретическая подготовка)	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2
21.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
23.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
25.10	Раздел 3 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
28.10	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Обработка мяча в парах		2	2
30.10	Раздел 3 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
01.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
06.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
08.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
11.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
13.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
15.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
18.11	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
20.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты	2		2
22.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в движении		2	2
25.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Техника ударов		2	2
27.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
29.11	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
02.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2

04.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в движении		2	2
06.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Техника ударов		2	2
09.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
11.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
13.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
16.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
18.12	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
20.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
23.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
25.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
27.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
30.12	Раздел 3 (физическая подготовка)	Движения с мячом		2	2
10.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
13.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
15.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Прием мяча в парах		2	2
17.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
20.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
22.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
24.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
27.01	Раздел 3 (физическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
29.01	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игра в одно-два касания		2	2

31.01	Раздел 5 (теоретическая подготовка)	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2
03.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
05.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
07.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Товарищеские игры СК «Волна»		2	2
10.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
12.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Ведение мяча в движении		2	2
14.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
17.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
19.02	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
21.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
24.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
26.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
28.02	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
02.03	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Ведение мяча на скорости		2	2
04.03	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
06.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
09.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
11.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
13.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
16.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2

18.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Движения с мячом		2	2
20.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
23.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
25.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Прием мяча в парах		2	2
27.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в парах		2	2
30.03	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
01.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
03.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
06.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении	2		2
08.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
10.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
13.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	Движения с мячом		2	2
15.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Техника ударов		2	2
17.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Передачи в парах		2	2
20.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровые квадраты		2	2
22.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Игровая тренировка		2	2
24.04	Раздел 4 (технико-тактическая подготовка)	Удары в движении в парах		2	2
27.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
29.04	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
04.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
06.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	ОФП бег 60м		2	2
08.05	Раздел 4 (технико-тактическая	Игровая тренировка		2	2

	подготовка)				
11.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Движения с мячом		2	2
13.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
15.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Удары в движении		2	2
18.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Прием мяча в парах		2	2
20.05	Раздел 3 (физическая подготовка)	Финты и обводка		2	2
22.05	Раздел 6 (итоговое занятие)	Итоговое занятие		2	2
		Итого	24	192	216

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Формирование группы

Теория: Набор учащихся в группу. Собеседование.

Раздел 2. Вводное занятие. Инструктаж по пожарной и технической безопасности

Теория: Зачем нужно соблюдать правила пожарной и технической безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Страховка и самостраховка во время выполнения тренировочных упражнений. Выучить и выполнять правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Раздел 3. Физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями, и спортивными играми с элементами футбола.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в футболе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол». Упражнения для развития умения «видеть поле», выполнение заданий по зрительному сигналу. Тренировочные игры.

Практика: Техника передвижения. Удары по мячу ногой, головой. Техника ведения мяча. Техника обманного движения. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать стопой, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного футбола, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в футболе, отработка упражнений на развитие данных качеств.

Раздел 5. Теоретическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. История игры (кто изобрел и когда). В чем основная суть игры. История Российского футбола. Премьер-лига и футбольные клубы России. Какие турниры и первенства бывают. Формирование знаний о спорте №1 в мире.

Раздел 6. Итоговое занятие

Практика: Выступление на соревнованиях районного и городского масштабов. Игровая тренировка.

Информационные источники

1. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010;
2. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
3. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детскo-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008;
4. Футбол. - М.: Терра-Спорт, 2004;
5. Гольдес И.100 легенд мирового футбола. Вып.1 / Гольдес Игорь Вячеславович. - М.: Новое дело, 2003;
6. под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьев, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008;
7. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006;
8. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007;
9. Литвиненко, А.Ю. Футбол: поурочные программы для учебно-тренировочных занятий 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2008;
10. Wikipedia.org. Свободная энциклопедия на русском языке;
11. www.ffspb.ru – сайт федерации футбола СПБ;
12. footballstory.ru/ - сайт истории футбола;
13. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
14. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.
Общероссийский проект мини - футбол в школу;
15. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.