

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, литер А, тел/факс: +7(812)708-28-63

E-mail: info.sch322@obr.gov.spb.ru, school322@edu-frn.spb.ru

ОКПО 53306911 ОКОГУ 49007 ОГРН 1037835048041 ИНН / КПП 7816164542 / 781601001

ПРИНЯТА

Решением

Педагогического совета

ГБОУ средняя школа №322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ средняя школа № 322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Е.Н.Лебедева

Приказ №182 от 30.08.2024.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Селиванов Д.А

Пояснительная записка

Футбол—один из основных средств физического воспитания мальчиков. Программа по футболу направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности обучающихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по футболу формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий изучаются базовые принципы футбола, преимущественно применяются игровые формы обучения.

Программа составлена с учётом программы по физическому воспитанию в школьном учреждении, требований СанПиН (2,4.1,1.249-03)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа ориентирована на мальчиков 7-15 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся, изъявившие желание заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний

Актуальность программы

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в настоящее время педагоги и родители все чаще сталкиваются с желанием детей проводить свое свободное время в взаимодействие с гаджетами и нежеланием детей заниматься активной деятельностью физического воспитания. Проведение занятий по футболу оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание уделяется игровым ситуациям, так как с их помощью тренировочные занятия становятся максимально приближенными к игровым. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми

Уровень освоения программы - базовый.

Отличительные особенности программы

Основные идеи программы, отличающие её от существующих программ, заключаются в развитие сильных сторон обучающихся и акцентируется внимание именно на них.

Цель программы – формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физически, интеллектуальных и нравственных качеств, посредством освоения основ футбола.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

обучающие:

- Способствовать базовым принципам игры.
- Обучить базовым технико-тактическим навыкам.

- Способствовать развитию психологической устойчивостью.

развивающие:

- *Развить качества: координацию, ловкость
- *Развивать мышление: умение анализировать ,критически мыслить
- *Развивать внимательность и наблюдательность посредством подвижных игр.

воспитательные:

- *Воспитывать чувство коллективизма и личной ответственности.
- *Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим .

Планируемые результаты по окончании 1го года обучения:

Личностными результатами занятий являются:

- Научиться понимать игру.
- Владеть технико-тактическим навыкам.

Предметные:

- Совершенствованы качества: координацию,ловкость .
- Развиты умения анализировать ,критически мыслить,систематизировать .
- Развиты внимательность и наблюдательность .

Метапредметные:

- Умение оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.
- Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

Язык реализации:

Государственный язык РФ

Форма обучения:

Очная ,самообразование

Условия набора:

На занятия принимаются обучающиеся ,не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп:

К занятиям допускаются обучающиеся разных возрастов.

Количество обучающихся в группе:

- 1 год обучения — не менее 15 человек.

Форма организации занятий:

Аудиторные и внеаудиторные занятия

Формы проведения занятий:

- учебное занятие
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- коллективная
- индивидуальная

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Мячи, манишки, конусы, фишки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 1 год обучения

«Футбол»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	База(тактика, техника)	14	2	12	Практическая работа
3	База+ игры в малах составах	24	2	22	Практическая работа
4	ОФП	18	4	14	Практическая работа
5	Игры 4х4, 5х5, 6х6	12	1	11	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	72	11	61	

Календарный учебный график
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

«Футбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	01.09	29.05	36	36	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
1 год обучения

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- Сформировать общие представления о футболе.
- Обучить базовым принципам игры

Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать специфические качества

Воспитательные:

- Способствовать формированию навыков дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
- Способствовать становлению спортивного характера
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Футбол”.
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. База(тактика, техника)

- ✓ Техника+тактика.
- ✓ Игровые ситуации.
- ✓ Игры

3. База+ игры в малах составах

4.ОФП

5. Игры 4х4, 5х5, 6х6

Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.

Практика:

- ✓ Прием и передачи
- ✓ Открывание
- ✓ игра в защите
- ✓ игра в обороне

6.Итоговое занятие

Планируемые результаты для 1-го года обучения

Личностные результаты:

- Сдача нормативов в конце года.
- Сформировано общее представление о футболе.
- Научиться в игры выполнять отработанные приемы.

Предметные:

- Развиты умение анализировать, систематизировать.
- Развиты физические качества: ловкость, координация.

Метапредметные:

- Сформированы способности оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол -во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие	1	
2			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
3			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
4			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
5			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
6			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
7			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
8			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
9			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
10			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
11			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
12			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
13			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
14			База(тактика, техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM

)		
15			База(тактика,техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
16			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
17			База(тактика,техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
18			База(тактика,техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
19			База(тактика,техника)	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
20			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
21			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
22			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
23			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
24			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
25			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
26			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
27			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
28			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
29			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
30			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
31			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
32			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
33			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE

34			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
35			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
36			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
37			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
38			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
39			База+игры в малых составах	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
40			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
41			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
42			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
43			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
44			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
45			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
46			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
47			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
48			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
49			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
50			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
51			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
52			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
53			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
54			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
55			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM

					J0aomM
56			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
57			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
58			ОФП	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
59			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
60			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
61			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
62			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
63			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
64			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
65			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
66			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
67			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
68			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=pztjdIQwkWQ&t=144s
69			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=c3JW8KfMXQE
70			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA
71			Игры 4x4, 5x5, 6x6	1	https://www.youtube.com/watch?v=rMnO8J0aomM
72			Итоговое занятие	1	https://www.youtube.com/watch?v=noKXyEXjKCA

Календарный план воспитательной работы

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Основные принципы игры ФУТБОЛ	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Тренировочный процесс	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение мини-турнира внутри групп	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Турнир Спарта	Получение и закрепление опыта
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
апрель	Турнир Спарта	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки **А** к стойке **Ц**, обходит ее и движется к стойке **Б**. Обведя ее, он направляется к стойке **В**, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке **Ц**. Обводя эту стойку уже с

другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции

ОФП.

Бег30 м(сек.) – 5,0

Бег300 м(сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

СФП.

Бег30 мс ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом 10 (раз)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДОП	Методики
Выполнение контрольных нормативов	<ul style="list-style-type: none"> с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу
	контрольных нормативов по ОФП принимаются упражнения, отражающие

	уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года.
Участие в соревнованиях, матчевых встречах	• не менее 2 раз за учебный год, различного уровня

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Андреев С.И., Левин В.С. мини-футбол. Подготовка юных футболистов. – Липецк: ГУ РОГ, 2004;
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Сов. спорт, 2008;
3. Голомазов С.Н., Чирва Б.Е. Теория и методика футбола – М.: Спортакадемпред, 2002;
4. Кващук П.В. и другие. Футбол в системе школьной физкультуры – Красноярск: Луч, 2001;
5. Комков А.Г., Лубышева Л.И. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста – М.: Физическая культура, 2003, №1;
6. Мирошниченко П.В. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста – М.: Физкультура и спорт, 1988;
7. Соловьёв С.А. Опыт использования подвижных игр для тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки. – М.: Олимпия Пресс, 1995;
8. Фёдоров А.А. Учебно-методическое пособие по подготовке футболистов в залах – Якутск: ЯГИФК, 1995;
9. Шамардин А.М. Методики развития и совершенствования двигательных качеств юных футболистов. Учебное пособие – Волгоград: ВГИФК, 1995.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Андреев С.И., Левин В.С. мини-футбол. Подготовка юных футболистов. – Липецк: ГУ РОГ, 2004;
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Сов. спорт, 2008;
3. Голомазов С.Н., Чирва Б.Е. Теория и методика футбола – М.: Спортакадемпред, 2002;
4. Кващук П.В. и другие. Футбол в системе школьной физкультуры – Красноярск: Луч, 2001;
5. Комков А.Г., Лубышева Л.И. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста – М.: Физическая культура, 2003, №1;
6. Мирошниченко П.В. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста – М.: Физкультура и спорт, 1988;
7. Соловьёв С.А. Опыт использования подвижных игр для тактической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки. – М.: Олимпия Пресс, 1995;
8. Фёдоров А.А. Учебно-методическое пособие по подготовке футболистов в залах – Якутск: ЯГИФК, 1995;
9. Шамардин А.М. Методики развития и совершенствования двигательных качеств юных футболистов. Учебное пособие – Волгоград: ВГИФК, 1995.

